

صنعت مرغ تخمگذار رو درروی بحران

صنعت پرورشی طيور تخمگذار با گردش مالی حداقل ۲۷۰۰ میلیارد تومان صرفا در حوزه توليد تخم مرغ خوراکی در سال از صنايع بسيار مهمی است که علاوه بر منافع ملی اقتصادی آن، توليد يکی از معجزه آسازترين پروتئين های دامی را برای تغذيه جامعه و بخصوص گروههای در حال رشد به عهده دارد.

گرچه همواره با پیگیری های مجدانه متولیان صنفی و بخش دولتی چالش های پديد آمده در این صنعت در سالهای گذشته تا حدی مرتفع شده، ولی بدليل اتخاذ سياست های غلط یا نابهنگام خسارات جدی به صنعت و توليد کشور وارد شده بگونه ای که در شش ماهه اول سال ۹۱ بالغ بر ۳۳۵ میلیارد تومان خسارت به مرغداران تحميل شد.

با وجود مشکلات و خسارت های تحميلي به این صنعت بايد پرسيد که آیا صنعت طيور تخمگذار خواهد توانست کشتی به گل نشسته توليد تخم مرغ را همچنان هدايت کند؟
ایستادگانی در ادامه حمايت از توليد و سرمايه ايرانی به حماسه صادقی توليد تخم مرغ می اندیشند؟

آیا توليد تخم مرغ با کوهی از زيانهای انباشته شده و نیاز شديد به نقدبنگي دوام خواهد آورد؟

آیا با وجود خراب و فاقد اصول ايمنی توليدي تخم مرغ می توان مصرف کننده را به مقصد رسانيد؟

در این رابطه شايان ذکر است که حدود ۷۵ درصد از قيمت تمام شده تخم مرغ مربوط به هزینه های خوراک مرغ بوده و حدود ۷۰ درصد اقلام خوراکي مرغ نیز وارداتی است که اهميت فوق العادهای دارد.

از سوی ديگر در حال حاضر بدليل فقدان اختصاص نهاده های اصلی (سويا و ذرت) در موقع مناسب و به مقدار کافی و از طرفی ديگر اختصاص نيافتن ارز مرجع به اقلام جانبی خوراک از قبيل مکمل ها ، اسيدهای آمينه ، دارو و واکسن ، افزايش هزینه های پرسنلی ، کاترین و شانه تخم مرغ شرايط نامطلوبی حاکم شده و قيمت خوراک آماده بطور قابل ملاحظه ای افزايش يافته که در نتيجه منجر به افزايش بهای تمام شده تخم مرغ شده ولی در مقابل، قيمت فروش آن در بازار داخلی کاهش شدیدی يافته (حداقل ۱۲۰۰ تومان پايين تر از قيمت تمام شده) که موجب زيان های جبران ناپذیری شده است.

بدلايل فوق الاشاره و همچنين بدليل اجرا نشدن سياست مشوق های صادراتی، مزيت های اندک صادراتی ايجاد شده در بازارهای هدف هم از بين خواهد رفت و ايران قادر به رقابت با کشورهای ترکيه و هندوستان و روسيه نخواهد بود و بنايراین با انباشتنی مازاد توليد خرد داده و انگيزه اقدام به توليد مخدوش می شودو در خصوص تحقق کامل امنيت غذايی از این محصول بسيار ارزشمند و ارزان قيمت زيان های جدی را بيار خواهد آورد.

بايد خاطرنشان کرد: قيمت مصوب در کميته تخصصی تعادل و مصرف، برای فروش تخم مرغ دروب مرغاری در آذر سال ۱۳۹۱ برای مدت یکسال حداقل هر کیلوگرم ۲۷۰۰ تومان و حداکثر ۳۱۰۰ تومان مصوب شد که بنا بر موارد فوق الاشاره و افزايش شديد هزینه های توليد (خوراک پرسنلی، انرژی، دارو،واکسن و...) کاملا غیرعطفی و ناعادلانه و لازم است با توجه به اینکه تأمین تمامی هزینه های توليد تماما نقدی بوده و تأمین نقدبنگي در این صنعت صرفا از محل فروش تخم مرغ حاصل می شود و از سویی ديگر برای جبران زيان شديد ايجاد شده از سال های گذشته هم هيچگونه اقدامی از سوی دولت بيمه و... نشده است، در اسرع وقت چاره جویی شده و نسبت به افزايش حداقل ۲۰ درصدی نرخ مصوبه مذکور که از طريق وزارت جهاد کشاورزی در ستاد تنظيم بازار درخواست شد، ولی بدون دليل موجه و چاره جویی خاصی مخالفت شده است، اقدام سريع و اساسی صورت گيرد تا همواره هم حقوق توليد کنندگان و هم حقوق مصرف کنندگان کاهسته شده و رسالت اساسی در قبال هر دو گروه انجام پذيرد.

دکتر سيد فرزاد طلاکش – ديسر کل کانون سراسری انجمن های صنفی پرورش دهندگان مرغ تخمگذار ايران

همواره و در همه دورانها منابع درآمدی کشور محدود و خواسته ها نامحدود است، براین اساس نیز دولت ها با توجه به اصول علم اقتصاد، اقدام برنامه های بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت برای تخصیص مطلوب منابع محدود به مهمترین اولویت های عمرانی و جاری کشور جهت رشد و توسعه اقتصادی کشور را پیگیری می کنند.

البته در برخی دوره ها با توجه به پیش آمد مسائل و مشکلاتی همچون وضع فعلی اقتصاد ايران که هم درآمدهای ارزی حاصل از صادرات نفت و فرآورده های آن به کشور و هم واردات و صادرات کالاها و خدمات محدود شده، لازم است که در برنامه های اقتصادی کشور تغییراتی صورت پذيرد.

براین اساس لازم است برای بخش های مختلف اقتصادی کشور طوری برنامه ریزی داشت که توليد ملی و درآمد ملی با تمرکز بر توان و ظرفيت داخلی افزايش يابد. ضمن آنکه سوق دهی اقتصاد به سمت تأمین بخش اعظم کالاها و خدمات مورد نیاز از ساير کشورها تاحدود واردات از ساير کشورها تاحدود زيادی موجب بی ثابتر شدن تحريم های بين المللی خواهد شد. بىراى تأمین آلاهای مورد نیاز داخل نکته حائز اهميت تأمین نقدبنگي لازم بخش های مختلف اقتصادی است، بخش واقعی اقتصاد اعم از توليد، کشاورزی، معدن و خدمات... برای ادامه فعاليت های خود به سطحی از نقدبنگي احتياج دارند.

الهام يپروعضو هيأت علمی موسسه مطالعات و پژوهش های بازرگانی می گويد:ميزان توليد واقعی در سه ماهه دوم سال ۱۳۹۰ نسبت به دوره مشابه در سال قبل از آن ۲۶۵۹۱۵میلیارد دلار به ۲۹۱۰۱۶میلیارد دلار رسیده و ۹۷/۴درصد افزايش داشته است.

بدیهی است این رقم رشد به تنهایی



برای تحليل مسائل اقتصادی کفایت نکرده و تلاش برای کيفی کردن آن (توجه به نحوه توزيع اين رشد میان بخش های مختلف اقتصادی و نحوه توزيع اشتغال میان بخش های مختلف اقتصادی) در این جهت حایز اهميت است.

بررسی ارقام رشد توليد ملی و اجزای آن به رقم حقیقی هر یک از بخشهای اقتصادی در یکسال قبل از آن ۲۶۵۹۱۵میلیارد دلار به ۲۹۱۰۱۶میلیارد دلار رسیده و ۹۷/۴درصد افزايش داشته است، بدیهی است این رقم رشد به تنهایی

همواره و در همه دورانها منابع درآمدی کشور محدود و خواسته ها نامحدود است، براین اساس نیز دولت ها با توجه به اصول علم اقتصاد، اقدام برنامه های بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت برای تخصیص مطلوب منابع محدود به مهمترین اولویت های عمرانی و جاری کشور جهت رشد و توسعه اقتصادی کشور را پیگیری می کنند.

همواره و در همه دورانها منابع درآمدی کشور محدود و خواسته ها نامحدود است، براین اساس نیز دولت ها با توجه به اصول علم اقتصاد، اقدام برنامه های بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت برای تخصیص مطلوب منابع محدود به مهمترین اولویت های عمرانی و جاری کشور جهت رشد و توسعه اقتصادی کشور را پیگیری می کنند.



کشاورزی ۱۱/۹ درصد)، و سپس بخش خدمات (۹/۶درصد) قرار دارد.
به دیگر معنا، واقعیت مسلم مشاهده شده طی این دوران، رشد شدیدا نامتوازن بخش های اقتصادی است. جالب تر آنکه اگر این ارقام با عملکرد بخش های مختلف اقتصادی به ۳۳/۴درصد، تنها ۲/۲درصد کاهش بر حسب سهم از اشتغال مقایسه شود، نتایج دور از انتظار است.
وی می افزاید:بخش کشاورزی با وجودی که بالاترین افزایش رشد را بعد از صنعت و معدن داشته است، با کاهش سهم از اشتغال

کشاورزی ۱۱/۹ درصد)، و سپس بخش خدمات (۹/۶درصد) قرار دارد.

به دیگر معنا، واقعیت مسلم مشاهده شده طی این دوران، رشد شدیدا نامتوازن بخش های اقتصادی است. جالب تر آنکه اگر این ارقام با عملکرد بخش های مختلف اقتصادی به ۳۳/۴درصد، تنها ۲/۲درصد کاهش بر حسب سهم از اشتغال مقایسه شود، نتایج دور از انتظار است.

بررسی ارقام رشد توليد ملی و اجزای آن به رقم حقیقی هر یک از بخشهای اقتصادی در یکسال قبل از آن ۲۶۵۹۱۵میلیارد دلار به ۲۹۱۰۱۶میلیارد دلار رسیده و ۹۷/۴درصد افزايش داشته است، بدیهی است این رقم رشد به تنهایی

تأمین نقدبنگي لازم بخش های مختلف اقتصادی است، بخش واقعی اقتصاد اعم از توليد، کشاورزی، معدن و خدمات... برای ادامه فعاليت های خود به سطحی از نقدبنگي احتياج دارند.

برای تحليل مسائل اقتصادی کفایت نکرده و تلاش برای کيفی کردن آن (توجه به نحوه توزيع اين رشد میان بخش های مختلف اقتصادی و نحوه توزيع اشتغال میان بخش های مختلف اقتصادی) در این جهت حایز اهميت است.

الهام يپروعضو هيأت علمی موسسه مطالعات و پژوهش های بازرگانی می گويد:ميزان توليد واقعی در سه ماهه دوم سال ۱۳۹۰ نسبت به دوره مشابه در سال قبل از آن ۲۶۵۹۱۵میلیارد دلار به ۲۹۱۰۱۶میلیارد دلار رسیده و ۹۷/۴درصد افزايش داشته است.

بدیهی است این رقم رشد به تنهایی

تأمین نقدبنگي لازم بخش های مختلف اقتصادی است، بخش واقعی اقتصاد اعم از توليد، کشاورزی، معدن و خدمات... برای ادامه فعاليت های خود به سطحی از نقدبنگي احتياج دارند.

برای تحليل مسائل اقتصادی کفایت نکرده و تلاش برای کيفی کردن آن (توجه به نحوه توزيع اين رشد میان بخش های مختلف اقتصادی و نحوه توزيع اشتغال میان بخش های مختلف اقتصادی) در این جهت حایز اهميت است.

الهام يپروعضو هيأت علمی موسسه مطالعات و پژوهش های بازرگانی می گويد:ميزان توليد واقعی در سه ماهه دوم سال ۱۳۹۰ نسبت به دوره مشابه در سال قبل از آن ۲۶۵۹۱۵میلیارد دلار به ۲۹۱۰۱۶میلیارد دلار رسیده و ۹۷/۴درصد افزايش داشته است.

بدیهی است این رقم رشد به تنهایی

تأمین نقدبنگي لازم بخش های مختلف اقتصادی است، بخش واقعی اقتصاد اعم از توليد، کشاورزی، معدن و خدمات... برای ادامه فعاليت های خود به سطحی از نقدبنگي احتياج دارند.

برای تحليل مسائل اقتصادی کفایت نکرده و تلاش برای کيفی کردن آن (توجه به نحوه توزيع اين رشد میان بخش های مختلف اقتصادی و نحوه توزيع اشتغال میان بخش های مختلف اقتصادی) در این جهت حایز اهميت است.

الهام يپروعضو هيأت علمی موسسه مطالعات و پژوهش های بازرگانی می گويد:ميزان توليد واقعی در سه ماهه دوم سال ۱۳۹۰ نسبت به دوره مشابه در سال قبل از آن ۲۶۵۹۱۵میلیارد دلار به ۲۹۱۰۱۶میلیارد دلار رسیده و ۹۷/۴درصد افزايش داشته است.

بدیهی است این رقم رشد به تنهایی

تأمین نقدبنگي لازم بخش های مختلف اقتصادی است، بخش واقعی اقتصاد اعم از توليد، کشاورزی، معدن و خدمات... برای ادامه فعاليت های خود به سطحی از نقدبنگي احتياج دارند.

برای تحليل مسائل اقتصادی کفایت نکرده و تلاش برای کيفی کردن آن (توجه به نحوه توزيع اين رشد میان بخش های مختلف اقتصادی و نحوه توزيع اشتغال میان بخش های مختلف اقتصادی) در این جهت حایز اهميت است.

الهام يپروعضو هيأت علمی موسسه مطالعات و پژوهش های بازرگانی می گويد:ميزان توليد واقعی در سه ماهه دوم سال ۱۳۹۰ نسبت به دوره مشابه در سال قبل از آن ۲۶۵۹۱۵میلیارد دلار به ۲۹۱۰۱۶میلیارد دلار رسیده و ۹۷/۴درصد افزايش داشته است.

بدیهی است این رقم رشد به تنهایی

تأمین نقدبنگي لازم بخش های مختلف اقتصادی است، بخش واقعی اقتصاد اعم از توليد، کشاورزی، معدن و خدمات... برای ادامه فعاليت های خود به سطحی از نقدبنگي احتياج دارند.

برای تحليل مسائل اقتصادی کفایت نکرده و تلاش برای کيفی کردن آن (توجه به نحوه توزيع اين رشد میان بخش های مختلف اقتصادی و نحوه توزيع اشتغال میان بخش های مختلف اقتصادی) در این جهت حایز اهميت است.

الهام يپروعضو هيأت علمی موسسه مطالعات و پژوهش های بازرگانی می گويد:ميزان توليد واقعی در سه ماهه دوم سال ۱۳۹۰ نسبت به دوره مشابه در سال قبل از آن ۲۶۵۹۱۵میلیارد دلار به ۲۹۱۰۱۶میلیارد دلار رسیده و ۹۷/۴درصد افزايش داشته است.

بدیهی است این رقم رشد به تنهایی

تأمین نقدبنگي لازم بخش های مختلف اقتصادی است، بخش واقعی اقتصاد اعم از توليد، کشاورزی، معدن و خدمات... برای ادامه فعاليت های خود به سطحی از نقدبنگي احتياج دارند.

بخش های مختلف اقتصادی قابل دریافت است، توجه به میزان سهم هر یک از بخش ها در تورم مشاهده شده طی این دوران است.
پروژسی گويد:طی دوره گفته شده، بخش کشاورزی در حالی که رشد شاخص هزینه ها به نسبت سایر بخشها در پایتيرين سطح به میزان۶/۷درصد بوده است، ضمن آنکه به نسبت افزایش در هزینه ها ۳۳/۹درصد بوده و تنها به میزان ۲۲/۲درصد به شاخص قیمت های این بخش افزوده شده است.
واقع کشاورزی بخشی بوده که با تحميل کمترین هزینه ها به اقتصاد افزایش رشد اقتصادی را در اجرای

کشاورزی ۱۱/۹ درصد)، و سپس بخش خدمات (۹/۶درصد) قرار دارد.

به دیگر معنا، واقعیت مسلم مشاهده شده طی این دوران، رشد شدیدا نامتوازن بخش های اقتصادی است. جالب تر آنکه اگر این ارقام با عملکرد بخش های مختلف اقتصادی به ۳۳/۴درصد، تنها ۲/۲درصد کاهش بر حسب سهم از اشتغال مقایسه شود، نتایج دور از انتظار است.

بررسی ارقام رشد توليد ملی و اجزای آن به رقم حقیقی هر یک از بخشهای اقتصادی در یکسال قبل از آن ۲۶۵۹۱۵میلیارد دلار به ۲۹۱۰۱۶میلیارد دلار رسیده و ۹۷/۴درصد افزايش داشته است، بدیهی است این رقم رشد به تنهایی

تأمین نقدبنگي لازم بخش های مختلف اقتصادی است، بخش واقعی اقتصاد اعم از توليد، کشاورزی، معدن و خدمات... برای ادامه فعاليت های خود به سطحی از نقدبنگي احتياج دارند.

برای تحليل مسائل اقتصادی کفایت نکرده و تلاش برای کيفی کردن آن (توجه به نحوه توزيع اين رشد میان بخش های مختلف اقتصادی و نحوه توزيع اشتغال میان بخش های مختلف اقتصادی) در این جهت حایز اهميت است.

الهام يپروعضو هيأت علمی موسسه مطالعات و پژوهش های بازرگانی می گويد:ميزان توليد واقعی در سه ماهه دوم سال ۱۳۹۰ نسبت به دوره مشابه در سال قبل از آن ۲۶۵۹۱۵میلیارد دلار به ۲۹۱۰۱۶میلیارد دلار رسیده و ۹۷/۴درصد افزايش داشته است.

بدیهی است این رقم رشد به تنهایی

تأمین نقدبنگي لازم بخش های مختلف اقتصادی است، بخش واقعی اقتصاد اعم از توليد، کشاورزی، معدن و خدمات... برای ادامه فعاليت های خود به سطحی از نقدبنگي احتياج دارند.

برای تحليل مسائل اقتصادی کفایت نکرده و تلاش برای کيفی کردن آن (توجه به نحوه توزيع اين رشد میان بخش های مختلف اقتصادی و نحوه توزيع اشتغال میان بخش های مختلف اقتصادی) در این جهت حایز اهميت است.

الهام يپروعضو هيأت علمی موسسه مطالعات و پژوهش های بازرگانی می گويد:ميزان توليد واقعی در سه ماهه دوم سال ۱۳۹۰ نسبت به دوره مشابه در سال قبل از آن ۲۶۵۹۱۵میلیارد دلار به ۲۹۱۰۱۶میلیارد دلار رسیده و ۹۷/۴درصد افزايش داشته است.

بدیهی است این رقم رشد به تنهایی

تأمین نقدبنگي لازم بخش های مختلف اقتصادی است، بخش واقعی اقتصاد اعم از توليد، کشاورزی، معدن و خدمات... برای ادامه فعاليت های خود به سطحی از نقدبنگي احتياج دارند.

برای تحليل مسائل اقتصادی کفایت نکرده و تلاش برای کيفی کردن آن (توجه به نحوه توزيع اين رشد میان بخش های مختلف اقتصادی و نحوه توزيع اشتغال میان بخش های مختلف اقتصادی) در این جهت حایز اهميت است.

الهام يپروعضو هيأت علمی موسسه مطالعات و پژوهش های بازرگانی می گويد:ميزان توليد واقعی در سه ماهه دوم سال ۱۳۹۰ نسبت به دوره مشابه در سال قبل از آن ۲۶۵۹۱۵میلیارد دلار به ۲۹۱۰۱۶میلیارد دلار رسیده و ۹۷/۴درصد افزايش داشته است.

بدیهی است این رقم رشد به تنهایی

تأمین نقدبنگي لازم بخش های مختلف اقتصادی است، بخش واقعی اقتصاد اعم از توليد، کشاورزی، معدن و خدمات... برای ادامه فعاليت های خود به سطحی از نقدبنگي احتياج دارند.

برای تحليل مسائل اقتصادی کفایت نکرده و تلاش برای کيفی کردن آن (توجه به نحوه توزيع اين رشد میان بخش های مختلف اقتصادی و نحوه توزيع اشتغال میان بخش های مختلف اقتصادی) در این جهت حایز اهميت است.

الهام يپروعضو هيأت علمی موسسه مطالعات و پژوهش های بازرگانی می گويد:ميزان توليد واقعی در سه ماهه دوم سال ۱۳۹۰ نسبت به دوره مشابه در سال قبل از آن ۲۶۵۹۱۵میلیارد دلار به ۲۹۱۰۱۶میلیارد دلار رسیده و ۹۷/۴درصد افزايش داشته است.

بدیهی است این رقم رشد به تنهایی

تأمین نقدبنگي لازم بخش های مختلف اقتصادی است، بخش واقعی اقتصاد اعم از توليد، کشاورزی، معدن و خدمات... برای ادامه فعاليت های خود به سطحی از نقدبنگي احتياج دارند.

برای تحليل مسائل اقتصادی کفایت نکرده و تلاش برای کيفی کردن آن (توجه به نحوه توزيع اين رشد میان بخش های مختلف اقتصادی و نحوه توزيع اشتغال میان بخش های مختلف اقتصادی) در این جهت حایز اهميت است.

الهام يپروعضو هيأت علمی موسسه مطالعات و پژوهش های بازرگانی می گويد:ميزان توليد واقعی در سه ماهه دوم سال ۱۳۹۰ نسبت به دوره مشابه در سال قبل از آن ۲۶۵۹۱۵میلیارد دلار به ۲۹۱۰۱۶میلیارد دلار رسیده و ۹۷/۴درصد افزايش داشته است.

بدیهی است این رقم رشد به تنهایی

تأمین نقدبنگي لازم بخش های مختلف اقتصادی است، بخش واقعی اقتصاد اعم از توليد، کشاورزی، معدن و خدمات... برای ادامه فعاليت های خود به سطحی از نقدبنگي احتياج دارند.

برای تحليل مسائل اقتصادی کفایت نکرده و تلاش برای کيفی کردن آن (توجه به نحوه توزيع اين رشد میان بخش های مختلف اقتصادی و نحوه توزيع اشتغال میان بخش های مختلف اقتصادی) در این جهت حایز اهميت است.

الهام يپروعضو هيأت علمی موسسه مطالعات و پژوهش های بازرگانی می گويد:ميزان توليد واقعی در سه ماهه دوم سال ۱۳۹۰ نسبت به دوره مشابه در سال قبل از آن ۲۶۵۹۱۵میلیارد دلار به ۲۹۱۰۱۶میلیارد دلار رسیده و ۹۷/۴درصد افزايش داشته است.

بدیهی است این رقم رشد به تنهایی

تأمین نقدبنگي لازم بخش های مختلف اقتصادی است، بخش واقعی اقتصاد اعم از توليد، کشاورزی، معدن و خدمات... برای ادامه فعاليت های خود به سطحی از نقدبنگي احتياج دارند.

برای تحليل مسائل اقتصادی کفایت نکرده و تلاش برای کيفی کردن آن (توجه به نحوه توزيع اين رشد میان بخش های مختلف اقتصادی و نحوه توزيع اشتغال میان بخش های مختلف اقتصادی) در این جهت حایز اهميت است.

الهام يپروعضو هيأت علمی موسسه مطالعات و پژوهش های بازرگانی می گويد:ميزان توليد واقعی در سه ماهه دوم سال ۱۳۹۰ نسبت به دوره مشابه در سال قبل از آن ۲۶۵۹۱۵میلیارد دلار به ۲۹۱۰۱۶میلیارد دلار رسیده و ۹۷/۴درصد افزايش داشته است.

بدیهی است این رقم رشد به تنهایی

تأمین نقدبنگي لازم بخش های مختلف اقتصادی است، بخش واقعی اقتصاد اعم از توليد، کشاورزی، معدن و خدمات... برای ادامه فعاليت های خود به سطحی از نقدبنگي احتياج دارند.

برای تحليل مسائل اقتصادی کفایت نکرده و تلاش برای کيفی کردن آن (توجه به نحوه توزيع اين رشد میان بخش های مختلف اقتصادی و نحوه توزيع اشتغال میان بخش های مختلف اقتصادی) در این جهت حایز اهميت است.

الهام يپروعضو هيأت علمی موسسه مطالعات و پژوهش های بازرگانی می گويد:ميزان توليد واقعی در سه ماهه دوم سال ۱۳۹۰ نسبت به دوره مشابه در سال قبل از آن ۲۶۵۹۱۵میلیارد دلار به ۲۹۱۰۱۶میلیارد دلار رسیده و ۹۷/۴درصد افزايش داشته است.

بدیهی است این رقم رشد به تنهایی

شنبه ۲۱ اردیبهشت ۱۳۹۲ - ۳۰ جمادی الثاني ۱۴۳۴ - ۱۱ مه ۲۰۱۳ - شماره ۲۵۵۸۸

از تسهیلات سیستم بانکی توسط بخش خصوصی است. این امر در شرایطی است که تولیدکنندگان برای دریافت وام از بانک ها ناچار به سپرده گذاری زیاد و طولانی هستند که آزاد شدن این سپرده ها بخشی از مشکل تأمین مالی آنها را مرتفع می کند.

همراه رفقی برای بخش تولید در بودجه سالانه در نظر گرفته می شود.

اما بودجه پیش بینی شده به بخش های دیگر هدایت می شود. نمود بارز این امر، تحقق نیافتن سهم بخش تولید از درآمد حاصل از هدفبندی یارانه ها در سال های ۱۳۸۹ و ۱۳۹۰ است

شناسایی کامل و راههای تأمین مالی در هر کشور، بدون توجه به زیرساختها، پایها و نهادهای مالی آن کشور امکان پذیر نیست از طرفی بخش تولید در رده سرمایه کلان و بلندمدت قرار دارد و جذب سرمایه گذاری

بلندمدت به ثبات سیاست های پولی و بانکی و بدون پاید تورم بستگی دارد که تحقق این موارد با توجه به زیرساختها و پایهای اقتصاد ایران در کوتاه مدت امکان پذیر نیست برای اساس پیشنهاد می شود:
قالب یک بسته سیاستی عملیاتی نسبت به تدوین راهکارهایی برای تأمین مراداولیه، برخوردگی جرایم

دیرکرد، تأمین ارز مورد نیاز و معافاتی مالیاتی برای بخش تولید اقدام شود

همچنین در اختصاص بودجه پیش بینی شده در لایحه بودجه سال ۱۳۹۲ کل کشور تورم بودجه مالی بخش تولید تسریع شود و بانک مرکزی فراتر از ابلاغ بخشنامه و دستورالعمل های همراهه که خواستار تسهیل پرداخت تسهیلات یا تقسیط بدهی واحدهای تولیدی باشد، نسبت به تسهیل روابط بنگاههای تولیدی با سیستم بانکی اقدام کند.

تعارف او به ازای هر ثانیه ۸,۳۲ ریال تعریف شده است.
تماس از ام.تی: ایرانسل به سایر خطوط هم در صورتی که مشترک مجامعه هدفیاتی را انتخاب کرده باشد ۶۲۵ ریال در دقیقه محسوب می شود و اگر حالت پرداخت براساس ثانیه را فعال کرده باشد کاربر به ازای هر ثانیه ملزم به پرداخت ۱۰,۴۲ ریال خواهد بود.

کاربران خطوط اعتباری ایرانسل برای هر دقیقه مکالمه با خطوط ایرانسل ۶۲۰ ریال و به ازای هر دقیقه تماس با سیم کارت سایر اپراتورها ملزم به پرداخت ۵۵۲ ریال خواهد شد.

البته اگر این افراد طرح پرداخت بر اساس ثانیه را فعال کرده باشند، برای هر ثانیه مکالمه با مشترکان ایرانسل ۱۰,۳۳ ریال و برای هر ثانیه تماس با مشترکان سایر اپراتورها ۱۴,۲ ریال از شارژ آن ها کسر خواهد شد.

اپراتور سوم با رایتل هم برای تماس های خود دو حالت صوتی و تصویری دارد که در حالت صوتی برای هر دقیقه مکالمه با مشترکان رایتل ضرر ملزم به پرداخت ۵۵۵ ریال و برای هر دقیقه تماس با خارج از این شبکه ۵۵۲ ریال مجامعه می شود.

تماس تصویری رایتل هم که تنها در درون این شبکه مسر است به ازای هر دقیقه مکالمه ۱۴۹۵ ریال هزینه دارد.

پیشنهادها و در محل دفتر مرکزی شرکت مناقصه گزار توجه: در صورت تغییر احتمالی در زمان گشایش پیشنهادها تاریخ قطعی اعلام خواهد شد.

۷-سایر مدارک مورد نیاز: ۱- تصویر اساسنامه و آخرین آگهی تغییرات

۲-سوابق کاری همراه با تأییدیه های لازم.

۸- هزینه های مربوط به چاپ فراخوان به عهده برنده /برندگان مناقصه می باشد.

۹-در صورت عدم مطابقت مشخصات فنی اعلام شده توسط پیشنهاددهنده با مشخصات اعلام شده شرکت گاز، حسب بررسی سوابق و مدارک و نظر کمیته فنی و بازرگانی، شرکت گاز استان فارس در رد یا قبول پیشنهادها مختار خواهد بود.

۱۰- متقاضیان می توانند از طریق سایت های www.nigc-fars.ir, www.iansmporgir.ir و www.shana.ir (کد فراخوان ۱,۳۲۵,۶۷۲) جهت

دریافت اطلاعات مربوطه اقدام نمایند.

۱۱- مناقصه گران با یبستگی محصولات خود را به سایت اطلاع رسانی ملی کالا و خدمات به آدرس www.irancode.ir معرفی و کد مربوطه را دریافت نمایند.

تاریخ نشر آگهی نوبت یک: ۹۲/۲/۲۱

تاریخ نشر آگهی نوبت دو: ۹۲/۲/۲۲

روابط عمومی شرکت گاز استان فارس

پیشنهادها و در محل دفتر مرکزی شرکت مناقصه گزار توجه: در صورت تغییر احتمالی در زمان گشایش پیشنهادها تاریخ قطعی اعلام خواهد شد.

۷-سایر مدارک مورد نیاز: ۱- تصویر اساسنامه و آخرین آگهی تغییرات

۲-سوابق کاری همراه با تأییدیه های لازم.

۸- هزینه های مربوط به چاپ فراخوان به عهده برنده /برندگان مناقصه می باشد.

۹-در صورت عدم مطابقت مشخصات فنی اعلام شده توسط پیشنهاددهنده با مشخصات اعلام شده شرکت گاز، حسب بررسی سوابق و مدارک و نظر کمیته فنی و بازرگانی، شرکت گاز استان فارس در رد یا قبول پیشنهادها مختار خواهد بود.

۱۰- متقاضیان می توانند از طریق سایت های www.nigc-fars.ir, www.iansmporgir.ir و www.shana.ir (کد فراخوان ۱,۳۲۵,۶۱۲) جهت

دریافت اطلاعات مربوطه اقدام نمایند.

۱۱- مناقصه گران با یبستگی محصولات خود را به سایت اطلاع رسانی ملی کالا و خدمات به آدرس www.irancode.ir معرفی و کد مربوطه را دریافت نمایند.

تاریخ نشر آگهی نوبت یک: ۹۲/۲/۲۱

تاریخ نشر آگهی نوبت دو: ۹۲/۲/۲۳

روابط عمومی شرکت گاز استان فارس

پیشنهادها و در محل دفتر مرکزی شرکت مناقصه گزار توجه: در صورت تغییر احتمالی در زمان گشایش پیشنهادها تاریخ قطعی اعلام خواهد شد.

۷-سایر مدارک مورد نیاز: ۱- تصویر اساسنامه و آخرین آگهی تغییرات

۲-سوابق کاری همراه با تأییدیه های لازم.

۸- هزینه های مربوط به چاپ فراخوان به عهده برنده /برندگان مناقصه می باشد.

۹-در صورت عدم مطابقت مشخصات فنی اعلام شده توسط پیشنهاددهنده با مشخصات اعلام شده شرکت گاز، حسب بررسی سوابق و مدارک و نظر کمیته فنی و بازرگانی، شرکت گاز استان فارس در رد یا قبول پیشنهادها مختار خواهد بود.

۱۰- متقاضیان می توانند از طریق سایت های www.nigc-fars.ir, www.iansmporgir.ir و www.shana.ir (کد فراخوان ۱,۳۲۵,۶۷۱) جهت

دریافت اطلاعات مربوطه اقدام نمایند.

۱۱- مناقصه گران با یبستگی محصولات خود را به سایت اطلاع رسانی ملی کالا و خدمات به آدرس www.irancode.ir معرفی و کد مربوطه را دریافت نمایند.

تاریخ نشر آگهی نوبت یک: ۹۲/۲/۲۱

تاریخ نشر آگهی نوبت دو: ۹۲/۲/۲۳

روابط عمومی شرکت گاز استان فارس

پیشنهادها و در محل دفتر مرکزی شرکت مناقصه گزار توجه: در صورت تغییر احتمالی در زمان گشایش پیشنهادها تاریخ قطعی اعلام خواهد شد.

۷-سایر مدارک مورد نیاز: ۱- تصویر اساسنامه و آخرین آگهی تغییرات

۲-سوابق کاری همراه با تأییدیه های لازم.

۸- هزینه های مربوط به چاپ فراخوان به عهده برنده /برندگان مناقصه می باشد.

۹-در صورت عدم مطابقت مشخصات فنی اعلام شده توسط پیشنهاددهنده با مشخصات اعلام شده شرکت گاز، حسب بررسی سوابق و مدارک و نظر کمیته فنی و بازرگانی، شرکت گاز استان فارس در رد یا قبول پیشنهادها مختار خواهد بود.

۱۰- متقاضیان می توانند از طریق سایت های www.nigc-fars.ir, www.iansmporgir.ir و www.shana.ir (کد فراخوان ۱,۳۲۵,۶۷۱) جهت

دریافت اطلاعات مربوطه اقدام نمایند.

۱۱- مناقصه گران با یبستگی محصولات خود را به سایت اطلاع رسانی ملی کالا و خدمات به آدرس www.irancode.ir معرفی و کد مربوطه را دریافت نمایند.

تاریخ نشر آگهی نوبت یک: ۹۲/۲/۲۱

تاریخ نشر آگهی نوبت دو: ۹۲/۲/۲۳

استقلال با شکست جام قهرمانی را بالای سر برد

پرونده دوازدهمین دوره لیگ برتر فوتبال باشگاه های ایران در شرایطی بسته شد که شاگردان امیر قلعه نویی با شکست در آخرین دیدار، جام قهرمانی را بالای سربردند.

هفته سسی و چهارم و پایانی لیگ برتر فوتبال باشگاه های کشور، عصر دیروز با برگزاری دیدار تیم های استقلال تهران– داماش گیلان به پایان رسید و شاگردان امیرقلعه نویی با قبول شکست در ورزشگاه آذی، جشن قهرمانی خود را برپا کردند. داماش گیلان در این دیدار با نتیجه ۲ بر یک، آبی پوشان پایتخت را شکست دادند. استقلال‌ها که در حضور نزدیک به ۹۰ هزار هوادار خود در ورزشگاه آزادی تهران، انگیزه زیادی برای رسیدن به پیروزی داشتند، در نیمه نخست دو بار دروازه مهمان شمالی خود را بازکردند که داور، فقط یکی از آنها را پذیرفت. دقیقه ۶ حنیف عمران زاده با ضربه سر، دروازه حریف را باز کرد، ولی داور به خطای خطای مدافع استقلال روی دروازه‌بان داماش، این گل را مردود اعلام کرد. دقیقه ۲۳ حسن اشجاری از روی ضربه ایستگاهی، دروازه حسن رودباریان را باز کرد تا استقلال نیمه نخست را با این گل به پایان برساند.

نیمه دوم، روند تهاجمی استقلال، کمی آرامتر شد و با اینکه بازیکنان این تیم برای رسیدن به گل حملات خوبی را روی دروازه حریف ایجاد کردند، ولی داماشی ها هم حملاتی را روی دروازه سید مهدی رحمتی طراحی کردند. در دقیقه ۷۷ بازی را به تساوی کشاندند. محمدرضا مهدوی با شوتی محکم از پشت محوطه جریمه، دروازه استقلال را باز کرد تا دقایق باقیمانده با جذابیت بیشتری پیگیری شود. دقیقه ۷۹ حسین ابراهیمی، روی پاس محمدرضا مهدوی در موقعیتی خوب از زاویه بسته دروازه رحمتی را باز کرد تا داماش در آستانه پیروزی قرار گیرد. استقلال‌ها در دقایق باقی مانده، حملات زیادی روی دروازه مهمان شمالی خود پی ریزی کردند، ولی نتوانستند از شکست فرار کنند.



فولاد آسیایی شد، تراکتور نایب قهرمان

تیم تراکتورسازی با شکست پرسپولیس به عنوان نایب قهرمانی نائل آمد. سپاهان با تساوی مقابل آلومینیوم به رده سوم رسید و ذوب آهن با پیروزی مقابل ملوان به مسابقات پلی آف راه یافت. آلومینیوم هم‌زمان، گهر دورود، پیکان تهران و نفت آبادان به لیگ دسته یک سقوط کردند.

هفته سی و چهارم لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های ایران، از ساعت ۱۸ دیروز با انجام هشت دیدار هم‌زمان برگزار شد که در یکی این مسابقات، تراکتورسازی در تبریز با نتیجه ۴ بر یک پرسپولیس را شکست دادو با توجه به تساوی سپاهان مقابل آلومینیوم، عنوان نایب قهرمانی خود را تکرار کرد. تیم فولاد خوزستان با کسب تساوی مقابل نفت تهران، عنوان چهارم جدول و سهمیه آسیایی را کسب کرد. آلومینیوم هم‌زمان گاه هم با تساوی مقابل سپاهان در لیگ دسته یک سقوط کرد. آلومینیوم، گهر دورود، پیکان تهران و نفت آبادان، فصل آینده در لیگ دسته یک به کار خود ادامه می دهند. ذوب آهن هم با پیروزی مقابل ملوان به مسابقات پلی آف راه یافت. استقلال، هفته گذشته قهرمانی خود را در روایت‌های اسامی قطعی کرد. نتایج هشت مسابقه هفته پایانی لیگ برتر فوتبال باشگاه‌های ایران به این شرح است:

تراکتورسازی ۳– پرسپولیس یک
گل‌ها:سید مهدی سید صالحی (۳۳)،مهدی کریمیان (۵۴) و گیلسون (۹۰)
برای تراکتورسازی و رضا حقیقی (۹۱)
برای پرسپولیس
ملوان آنزلی صفر – ذوب آهن ۲
گل: مهدی رجب زاده(۱۴ و ۱۴)
برای ذوب آهن
فجر سپاسی ۲ – راه آهن ۲

گل‌ها:مهدی نظری و هادی ایمانی(۱۴ و ۲۰)
برای فجر سپاسی و پیروز قربانی (۸۲)
و میر هانی هاشمی (۸۹)برای راه آهن
سپاهان ۲ – آلومینیوم هم‌زمان ۲
گل‌ها:محمدرضا لغبتری (۲۸ و ۵۴)
برای سپاهان و میلادمیدلودی(۱۹) و امجد شکور،مقام(۴۱ و ۴۸)
برای راه آهن
سپاهان ۱ – آلومینیوم
* صباپ یک صفر – مس کرمان یک
گل: رضا عابثی (۷۵)
برای مس کرمان
گل: نفت آبادان ۲ – پیکان تهران یک
گل: روح الله عرب (۵۸ و ۹۰)
برای نفت
* نفت تهران صفر – فولاد خوزستان صفر
* گهر دورود صفر – سایپا ۳

گل‌ها: کاوه رضایی (۵۲)، علی زبانی (۶۴)
برای سایپا
جلال رافخایی، آقاي گل لیگ دوازدهم

جلال رافخایی، مهاجم تیم ملوان عنوان آقای گلی دوازدهمین دوره لیگ برتر فوتبال را به خود اختصاص داد. جلال رافخایی، مهاجم ملوان با ۱۹ گل زده، آقای گل این دوره را مسابقات شد.سید مهدی سید صالحی، مهاجم تراکتورسازی و مسقطی شجاعی، مهاجم مس کرمان با ۱۶ و ۱۵ گل زده،بعد از رافخایی قرار گرفتند.

آکگهی

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

دانشگاه صنعتی شریف

پیش از آنکه به آخر راه برسید...



همسران بعد از چند ساعت کار و خستگی به خانه می‌آید و بعد از خوردن غذا یا می‌خوابد و یا جلوی تلویزیون می‌نشیند. شما هیچ گفتگوی واقعی ای باهم ندارید. شاید درباره قبض‌ها، دیر رسیدن به خانه یا مهمانی آخر هفته چند کلمه ای باهم حرف بزنید اما هیچ مکالمه ای درباره خودتان، نیازهایتان و احساساتتان اتفاق نمی‌افتد. رابطه جنسی؟ اصلاً حرفش را نزنید. ریشه رابطه زناشویی تان خشک می‌شود و هر دوی شما این را می‌دانید. این شرایط خواسته قلبی تان نیست با این حال چه کاری از دست شما بر می‌آید؟ شاید لازم باشد از مشاوره ازدواج کمک بگیرید. مشاوره به شما کمک می‌کند تا رابطه تان را از نو بسازید و تصمیم بگیرید هر دو برای بهبود رابطه کمی تغییر کنید. علاوه بر این با مشاوره ازدواج موقعیت رابطه زناشویی تان را درک میکنید و برای مسایل پیش رو بهتر تصمیم گیری خواهید کرد.

مشاوره ازدواج چیست؟

مشاوره ازدواج یا زوج درمانی به زن و شوهرها کمک می‌کند تا درک درستی از معنای ازدواج و رابطه به دست بیاورند، مشکلات زناشویی را حل کنند و رابطه را بهتر کنند. مشاوره ابزاری برای ایجاد رابطه بهتر، درک متقابل و فهم تفاوت‌ها، حل مشکلات و آموزش روش‌های بحث و گفتگوی سالم است.

صفحه ۶

... پیک تکه آسمان



بر شما ترسانم

ای مردم، از دو چیز بیش از هر چیز بر شما ترسانم: پیروی از هوای نفس، و آرزوی دراز. اما پیروی از هوای نفس و اطاعت از شهوات، آدمی را از حق جدا کند و از برکات آن محروم سازد. و اما آرزوی دراز، رستخیز را از یاد بزد. آگاه باشید که دنیا روی گردانیده و شتابان در گذر است و چیزی جز اندکی - چون ته مانده ظرف از آب تپه شده - باقی نمانده است. هان بدانید که آخرت نیز به سویتان در راه است، و هر کدام از این دو را فرزندانی است. و شما تلاش کنید که از فرزندان آخرت باشید نه از فرزندان دنیا، که هر فرزندی بزودی در قیامت به پدرش پیوندد. امروز روز کار است نه حساب، و فردا روز محاسبه خواهد بود نه کار. شریف رضی گوید: بعضی به جای کلمه «حذاً»، «جذاً» نقل کرده‌اند یعنی دنیا پشت کرده در حالی که خیر و برکت آن قطع شده است.

خطبه ۴۲ نهج البلاغه

دینداران دین نشناس

شما را بیم دهم از آنکه در کرانه این رود کشته شوید و در پهن‌دشت این سرآشینی در افتید، در حالی که نه از سوری پروردگار تان نشانه‌ای دارید و نه حجت آشکاری ارائه کنید، نه در غربت دلی شاد و نه رویی در وطن دارید. و من شما را از این حکمت نهی کردم ولی شما سخت مخالفت ورزیدید و بی ادبانه و جسورانه آن را زیر پا نهادید، و من ناگزیر از دستورم دست برداشتم و با شما سبک مغزان و نادانان هماهنگی کردم. ای بی‌ریشه‌ها، من که هرگز برای شما شری‌ نیاوردم و قصد زبانی نکردم.

خطبه ۳۶ نهج البلاغه

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده

ابیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (روزه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

... گلایه ها

خانواده

۱۲۸

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۲۱ اردیبهشت ۱۳۹۲
شماره ۲۵۵۸۸

امام علی (ع):

دل نوجوان مانند زمین آماده است
که هر بذری در آن افشاندن شود
می‌پذیرد.

نهج البلاغه



گفتگوها بیماری‌های شما را لو می‌دهند!

صفحه ۵

رازهای کوچک زندگی

- وقتی کسی را می‌بخشید، شخصی که بیشترین منفعت را می‌برد، خود شما هستید.
- سخن گفتن با خدا مانند صحبت کردن با یک دوست پشت تلفن است... ممکن است او را در طرف دیگر نبینیم، اما می‌دانیم که دارد گوش می‌دهد.
- کلمات بیش از آنچه که شما تصور می‌کنید تاثیر گذارند. همیشه پیش از صحبت کردن فکر کنید.
- گفتن خدا حافظ به کسی که نمی‌خواهید بگذارید برود واقعاً دردناک است، اما حتی دردناک تر این است که از کسی که هیچگاه قصد ماندن نداشته بخواهید بماند.
- وقتی به کسی بطور کامل و بدون هیچ شک و تردیدی اعتماد می‌کنید، در نهایت دو نتیجه کلی خواهید داشت: شخصی برای زندگی یا درسی برای زندگی!
- همه مردم را «بعضی مواقع» می‌توان فریب داد و بعضی از مردم را برای «همه عمر»! لیکن نمی‌توان همه مردم را برای همه عمر فریب داد.

طبیعت ما



روزی مردی، عقربی را دید که درون آب دست و پا می‌زند. تصمیم گرفت او را نجات دهد، اما عقرب انگشت او را نیش زد. مرد باز هم سعی کرد تا عقرب را بیرون بیاورد، اما عقرب بار دیگر او را نیش زد. رهگذری او را دید و پرسید: «برای چه موجودی را که نیش می‌زند نجات می‌دهی؟» مرد پاسخ داد: «این طبیعت عقرب است که نیش می‌زند ولی طبیعت من این است که محبت بورزم چرا باید مانع محبت ورزیدن شوم فقط به این دلیل که عقرب طبیعتا نیش می‌زند؟» محبت ورزیدن را متوقف نساز، لطف و مهربانی خود را دریغ نکن حتی اگر دیگران تو را بیازارند.

اصل موضوع را فراموش نکن

خانمی یک طوطی خرید. اما روز بعد آن را به مغازه برگرداند و به صاحب مغازه گفت این پرند صحبت نمی‌کند. صاحب مغازه گفت: «آیا در قفسش آینه ای هست؟ طوطی‌ها عاشق آینه هستند، آن‌ها تصویرشان را در آینه می‌بینند و شروع به صحبت می‌کنند.» خانم یک آینه خرید و رفت اما روز بعد دوباره بازگشت و گفت: طوطی هنوز صحبت نمی‌کند. صاحب مغازه پرسید: «آیا در قفسش نردبان هست؟ طوطی‌ها عاشق نردبان هستند.» آن خانم یک نردبان خرید و رفت اما روز بعد دوباره بازگشت. صاحب مغازه گفت: آیا قفس طوطی شما تاب دارد؟ نه؟ خب مشکل همین است. به محض این که طوطی شروع به تاب خوردن کند، حرف زدنش تحسین همه را برمی‌انگیزد! خانم با بی میلی یک تاب خرید و رفت. روز بعد وقتی خانم وارد مغازه شد، با چهره ای کاملاً برافروخته گفت: «طوطی مرد!» صاحب مغازه شوکه شد و پرسید: «آیا او حتی یک کلمه هم حرف نزد؟» خانم پاسخ داد: «چرا، درست قبل از مردنش با صدای ضعیفی گفت آیا در آن مغازه غذایی برای طوطی‌ها نمی‌فروختند؟»



جشنواره لاله های گچسر / عکس‌ها: مهر

● زهره حاجیان

یک خواهش کوچک: یک لحظه چشمانتان را ببندید و مسیری را که هر روز از آن می گذرید با چشمان بسته عبور کنید. چند بار در چاله‌های کوچک و بزرگ کوچه و خیابان می افتید؟ چند بار با موانع برخورد می کنید؟

حالا چشمانتان را باز کنید و کمی به وضعیت و شرایط تردد نابینایان در کوی و برزن فکر کنید چه حسی دارید؟

آیا تابحال به نقصانی به نام نابینایی فکر کرده اید؟ به وضعیت اشتغال و مسکن و مناسب سازی محل ترددشان چطور؟

زندگی در مسیر همیشه جاری است

اگر پیشترها فقط کسانی که در فرهنگسراها دوره‌های مهارت‌های زندگی را می گذرانندند یا افرادی که در کلینیک‌های مشاوره نیاز به راهنمایی داشتند او را می شناختند حالا دیگر بیشتر اهالی کشور «هما هماو ندی» را می شناسندش و از او به عنوان بمب انرژی مثبت یاد می کنند.

اگر نگوییم که هما ۵ سال پیش بار کاب زدن دور ایران و چند کشور همسایه سوژه خبری روزنامه‌ها و صدا سیمای ایران و ترکیه شد و همه او را به عنوان اولین زن نابینای ورزشکار شناختند یا اجرای برنامه «زندگی در مسیر همیشه» از برنامه‌های «خانه ما» در شبکه دو شناخته تر شد.

این گزارش حاصل گپ و گفتی کوتاه همراه با کمی کنجکاوی در زندگی و موفقیت‌های زنی است که با وجود نابینایی مادر زادی هر روز از روز قبل موفق تر است و مصداق با یک دست چند هندوانه برداشتن است.

پرده اول: لباس صورتی ات را بیاور

صدای گریه نوزاد فضا را که پر کرد پدر دست به آسمان گرفت زانو زد و خدا را شکر کرد. مادر دستان کوچک دختر را گرفت و در آبی زلال چشمانش غرق شد بستگان شادی‌ها کردند و هما کم کم پا گرفت....

تادو ماه مادر پدر و هیچ کس دیگر نمی دانستند که چشمان آبی هما که می شد عکس خود را در آن دید نمی بیند و این برای مادر فاجعه بود و برای پدر درد داشت....

هما با یاد آوری روزهای کودکی خود می گوید: «رفتار پدر و مادرم عادی بود و من اصلا نمی دانستم که نمی بینم وقتی که مادر صدا می زد هما می خواهم مهمانی برویم برو گل سر آبی و لباس صورتی ات را بیاور نمی دانستم که نمی بینم فکر می کردم همه مثل من هستند می رفتم سر گنجه و لباس هارا می آوردم و مادر تشویقم می کرد....

پرده دوم: قصه جدی شد؛ نمی دیدم....

هنوز بسوی نیمکت‌های چوبی مدرسه که می گفتند از چوب گردو ساخته شده در خاطرم هست بوی بازی با بچه‌های عادی مدرسه «دانشمند» دراول خیابان آذربایجان اما انگار یک جای کار می لنگید. معلم می گفت صفحه ۵ کتاب را باز کنید و به تصاویر نگاه کنید من چیزی جز سیاهی نمی دیدم می گفت شکل یک گل را بکشید من نمی دانستم گل چیست و چه شکلی دارد؟

برایم که معلم مهارت‌های حرکتی گرفتند فهمیدم قصه جدی است و من با بچه‌های مدرسه دانشمند فرق دارم....

اما بودن در کنار بچه‌های عادی به داد دنیای یکرنگ همارسید.

او می گوید: «دوران ابتدایی را در مدرسه عادی گذراندم و برای دوران راهنمایی وارد مدرسه

استثنایی نرجس شدم و فکر می کنم هر چه در زندگی دارم مدیون تحصیل در کنار بچه‌های عادی بود چرا که فضای مدارس استثنایی بسته است و بیشتر دانش آموزان به دلیل همدرد بودن و داشتن معلولیت، افسردگی می گیرند و کمتر می توانند با محیط بیرون و افراد ارتباط بگیرند.»

او تاکید می کند: «اگر مدارس تلفیقی باشند و دانش آموزان معلول بتوانند در کنار بچه‌های عادی

گزارش

و مادر را وادار به ایستادن و کند راندن می کرد.

هما که عنوان اولین زن دو چرخه سوار ایرانی را دارد و توانسته بیشتر شهرهای ایران و کشورهای ترکیه و گرجستان و ارمنستان را با دو چرخه رکاب بزند می گوید: «رکاب زدن با سروسش که در سفرهای خارجی ۷سال داشت خیلی سخت بود اما دستاوردهای خوبی داشت روز جهانی عصای سفید به ترکیه رسیدیم و با انجمن نابینایان ترکیه آشنا

دارند خود را علیل بدانند، از مردم عادی چه توقع می توان داشت.او در این باره می گوید:«من از کلمه معلول استفاده نمی کنم و اعتقاد دارم من و همئوعان من آدم‌هایی با محدودیت‌های خاص هستیم که می توانیم براحتی در کنار دیگران زندگی کنیم درس بخوانیم کار کنیم و از زندگی لذت ببریم.»

پرده هشتم: یک روز با هما

کارمندی درخونش نیست هر چند همان

نابینایی که بهتر از ما می بیند و بمب انرژی مثبت نام گرفته است

ز مثل زندگی، مثل زن

شدیدم و تبادل اطلاعات کردیم این سفر و سفرهای دیگر باز تاب رسانه ای خوبی داشت رسانه‌های بصری ترکیه مانند رادیو و شبکه‌های تلویزیون و روزنامه‌هایی مانند « ملیت» گزارش های زیادی از ما و سفرمان گرفت و جالب بود که برای ایران هم می فرستادند.»

در رسانه‌های داخلی مانندبرنامه‌های صبح بخیر ایران از شبکه یک،دور خیز شبکه دو،صدای آشنا از شبکه جام جم،مجله ایده آل، دنیای زنان،شهرزاد و روزنامه‌های اطلاعات ؛ایران ؛همشهری و.... گزارش هایی از هما اولین زن دوچرخه سوار نابینا تهیه و پخش شد.

پرده ششم: زندگی در مسیر همیشه جاری ست
فعالیت‌های هما به اجرای برنامه در سیما خلاصه نمی شود و همه ساعت‌های کاری او در روزهای هفته پر است.او به عنوان روانشناس و کارشناس توانمند سازی معلولان در سازمان‌ها

دنیای معلولیت

معلولیت بخشی از زندگی انسان امروزی است. به دلیل اینکه افراد معلول دارای هویت،نقش و عملکرد چندگانه هستند و معلولیت بخشی از حقیقت عادی و طبیعی زندگی آنهاست، بنابراین آنها نیز مانند سایر افراد نیازمند مشاوره در زمینه‌های تخصصی مانند سلامت روان، مشاوره تحصیلی، مشاوره گروهی، مشاوره خانوادگی و مشاوره شغلی هستند. مفهوم معلولیت به عنوان یک ویژگی منحصر به فرد درون فردی به صورت یک الگوی در حال تغییر است که در آن معلولیت تعامل بین فرد، از کار افتادگی و محیط است. معلولیت به عنوان بخشی از هویت یک فرد معلول، علت تمام دغدغه‌های مراجع است. تعداد معدودی از افراد معلول، معلولیت خود را به عنوان بخشی از هویت با ارزش خود تلقی کرده و جنبه‌های مثبت آن را در نظر می گیرند.

گزارشی از سازمان بهداشت جهانی نشان می دهد که بیشتر از یک میلیارد نفر از مردم جهان دچار نوعی معلولیت هستند. تحقیقات اخیر نشان

وارگان‌های مختلف کاری کند و در کنار آن در کلینیک‌ها به افراد، مشاوره‌های فردی و گروهی می دهد و در فرهنگسراها و خانه‌های بهداشت آموزش دوره‌های مهارت‌های زندگی را بر عهده دارد و یک روز در هفته در کمپ‌های ترک اعتیاد مردان و زنان به عنوان روانشناس مشغول به کار است و برای این همه فعالیت باید بمب انرژی باشی تا بتوانی از پس همه مسئولیت‌ها بر آیی و تازه در خانه هم به وظایف خانه داری و همسر و فرزند داری هم برسی...

پرده هفتم: وقتی خودمان را علیل می پنداریم از دیگران چه انتظاری داریم؟

هما با کلمه معلول مشکل اساسی دارد او معتقد است که وقتی عده ای که محدودیت‌های خاص



که ساخته سال ۱۳۹۰ است و بازیگرانی مثل مصطفی زمانی، میلاد کی مرام، همایون ارشادی، مجتبی اسودیان، مالک سراج، مهدی سلطانی، حمید آذرنگ در آن بازی می کنند. این فیلم، داستان یک دیده‌بان در پالایشگاه نفت آبادان را روایت می کند که هنگام جنگ ایران و عراق باید نگرهانی بدهد. دیده بان بر حسب تصادف سیم تلفنی پیدا می کند و درون بویلر پالایشگاه آبادان می رود و برایش اتفاقاتی می افتد. فیلم سینمایی ملکه سیمیرغ بلورین بهترین موسیقی (حسین علیزاده) سی امین دوره جشنواره فیلم فجر را همراه با سیمیرغ بلورین بهترین طراحی و صحنه و لباس (عباس بلوندی) و دیپلم افتخار بهترین جلوه‌های ویژه بصری رایانه‌ای (حسین ایزدی) در این جشنواره دریافت کرد. بد نیست بدانید که برای گرفتن صحنه‌های مربوط به مقر عراقی‌ها از ۷۰ هنرور و هشت دستگاه تانک و نفر بر و ماشین‌های عراقی استفاده شده است. همچنین به جز مصطفی زمانی اغلب بازیگران ملکه از میان هنرمندان تئاتر هستند.

شنبه ۲۱ اردیبهشت ۱۳۹۲ - شماره ۲۵۵۸۸



می دهند ۱/۵ جمعیت و یا ۱۹۰-۱۱۰ میلیون نفر در دنیا دچار مشکلات خاصی در زمینه معلولیت هستند.

نتایج این تحقیق نشان داده است که آمار نیاز افراد معلول در ارتباط با مهارت‌هایی که به کسب آن نیاز دارند دو برابر افراد عادی تخمین زده شده است. همچنین این افراد ۳ برابر افراد عادی مشکلات خود را انکار می کنند.

این تحقیق با توجه با آمار گزارش شده پیشنهاد کرده است، سیستم‌های دولتی و سایر ارگان‌های خصوصی می بایست فرایند دسترسی به سروس‌یس های حمایتی را برای افراد معلول تسهیل کنند؛ اطلاعات عمومی افراد جامعه را نسبت به زمینه‌های مختلف معلولیت افزایش دهند؛ آموزش‌های خاص را به افراد معلول به اجرا در آورند و زمینه تحقیقات و آموزش‌های لازم متخصصان را فراهم کنند. مشاوران باید اهمیت توانمندسازی یک مراجع معلول را در نظر بگیرند و با توجه به تعامل عوامل فردی و محیطی او را در جهت صحیح مشاوره دهند.

سمیه صالحی، دانشجوی سال آخر دکترای مشاوره

پرده نهم: تترسید در خانه ننماید، تلاش کنید و جلو بروید

هما اعتقاد دارد که ترس دیوارمحکمی است که معلولان و حتی افراد عادی دور خود می کشند و این دیوار مانع از فعالیت و پیشرفت شان می شود.

او می گوید: «من هر وقت از چیزی ترسیدم و جلو نرفته ام شکست خورده ام یعنی کسی تا وقتی که در خانه ننشسته و خانه را امن ترین نقطه می داند و حرکت نمی کند، در ترس ارتباط‌های بیرون از خانه غرق می شود و در سکون و سکوت باقی می ماند اما زمانی که این دیوار ترس را فرو می ریزد می بیند بیرون از فضای خانه دنیای امن تری هست و با تلاش و کوششش می توان در کنار مردم با آرامش و امنیت زندگی کرد.»

...تئاتر

قرارداد با مرگ

برای این روزها اگر مشتاق تماشای یک تئاتر خوب هستید، قرارداد با مرگ را در تماشاخانه ایرانشهر، سالن استاد سمندریان از دست ندهید. این نمایش اجتماعی هر شب ساعت ۲۱ روی صحنه می رود و بر اساس نمایشنامه‌ای از اسلاو میر مروژک و به کارگردانی داریوش مودبیان ساخته شده است.

در این نمایش داریوش مودبیان و کوروش سلیمانی بازی می کنند و داستان قراردادی را روایت می کنند که بین دو شخص بسته می شود و موقعیتی بوجود می آید که هر دو مثل موش و گربه مراقب یکدیگرند. داستان نمایش «قرارداد با مرگ» با حضور نویسنده‌ای پیر شروع می شود، که دیگر محبوبیت خود را از دست داده ولی همچنان در انتظار است که هالیوود او را به همکاری بخواند تا دوباره شهرت و محبوبیت و مخصوصا پول به دست آورد. او به دلیل بی پولی در انتظار مرگی شرافتمندانه است و در این میان با نگهبان شب هتل محل اقامتش آشنا می شود و با جوان قراردادی می بندد تازندگی اش را تمام کند. قرارداد با مرگ ۷۰ دقیقه زمان دارد و بلیط آن ۲۰هزار تومان فروخته می شود. برای خرید اینترنتی بلیت این نمایش به آدرس www.tamashakhaneh.ir مراجعه کنید.

پیشنهاد هفته

● آرزو رستم زاد

حالا نیمه اردیبهشت ماه را هم رد کرده ایم و اولین فصل از سفرهای سال ۹۲ برای خیلی از خانواده‌ها فرا رسیده است. اگر شما جزو چمدان به دست‌های راهی جاده نیستید، پیشنهاد می کنیم برای پر کردن اوقات فراغت تان سری به گوشه و کنار شهر بزنید و چند برنامه فرهنگی برای خودتان دست و پا کنید. ما هم برایتان پیشنهادهایی داریم که خواندندان خالی از لطف نیست.

پشت دستم حس کردم. مریم همیشه بزرگتر بودنش را این گونه اعلام می کرد. نگاهم را به سمتش چرخاندم بلند شدم نشستم نیم خیز شدم خواستم ضربه‌اش را بی پاسخ نگذارم

ماهرخ

تابستان سال ۴۸ بود ماهرخ گوشه اتاق روی پارچه سفیدی نشست‌ه بود و داشت پایین پیراهن فیروزه‌ای رنگش را پس دوزی می کرد. لباس بله برانش بود دو هفته بود که هر بعد از ظهر بعد از این که پدرم می خوابید آن را از وسط پارچه بر می داشت و دوخت و دوز را از سر می گرفت من و مریم هر روز آن قدر دور اتاق‌ها می چرخیدیم تا وقت خواب پدر نزدیک می شد. و همین که پایش به تختخواب می رسید به طرفه‌العینی در اتاقش را می بستیم و همان جا کنار پارچه می نشستیم.

تمام وجودمان چشم بود آن قدر دوستش داشتیم که تمام آن ساعت‌ها را که مشغول دوختن بود بدون پلک زدن زیر نظرش می گرفتیم گویی شهرزاد قصه گو است هر حرکتش دریچه‌ای از راز و رمز قصه عشق را برایمان بازگو می کرد نخ و سوزن در انگشتان زیبایش می رقصیدند. سرش تمام مدت پایین بود و چشم از رقص سوزن بر نمی داشت. موهای سیاهش همچون آشناری از پشتش سرازیر بود و صورت سفید و ماه گوشن را احاطه کرده بود. گاهی سرم را روی پارچه می گذاشتم می خواستم مسیر نگاهش را دنبال کنم چشم از دوختن بر می داشت نگاهش در نگاهم گره می خورد لبخندی می زد این لحظه‌ای بود که جرات پیدا می کردم تا نگرانی پنهانم را آشکار کنم. فوراً می پرسیدم:

– «تا فردا تموم می شه؟»

سرش را به آرامی تکان داد و با همان لبخند می گفت: «نگران نباش». تا می آمدم سؤال بعدی را بپرسم سوزش ضربه‌ای را بر

پشت دستم حس کردم. مریم همیشه بزرگتر بودنش را این گونه اعلام می کرد. نگاهم را به سمتش چرخاندم بلند شدم نشستم نیم خیز شدم خواستم ضربه‌اش را بی پاسخ نگذارم



که مجال نداد و موهایم را به سرعت از پشت کشید تسلیم شدم سرم به عقب رانده شد. با این حرکت درد را کمتر حس می کردم. نمی خواستم صدایم در بیاید. بیدار شدن پدر برایم مهمتر از آزار او بود. مادر وارد اتاق شد. صدای پایش رویایی مرا خبر می داد. عادت نکرده بودیم از هم شکایت کنیم یا حساب هم دیگر را می رسیدیم یا سکوت می کردیم. حرف مادر همواره آویز گوشمان بود «دختر کویر باید سخت و محکم و کم توقع باشد و هیچ طوفانی او را از جا نکند». با دیدن مادر هر دو ساکت و آرام نشستیم.

ماهرخ خنده‌اش را فرو خورد. نگاه نافذ و گیرای مادر نشان می داد که او کاملاً از شیطنت‌های ماخلبر دارد اما همیشه چنان رفتار می کرد که ما جرات نمی کردیم در حضور او با هم بگو مگو کنیم یا زد و خوردی داشته باشیم. مادر سینی چای را روی زمین گذاشت نگاه مریم با نگاهم تلاقی کرد لبخند موزیانه و فاتحانه‌اش مرا بیشتر از ضربه‌اش آزار می داد

احساس فاتحانه ظالم همیشه آزارم می داد. اما چون نمی توانستم با او برابری کنم درخیال با او می جنگیدم و این ضعف تا سنین بالا جزء لاینفک من شده بود. و بعدها حس حقارت



مرا پر رنگ تر می کرد. مادر که نشست. ماهرخ فرصت پیدا کرد پیراهنش را بلند کند تا شاهکارش را به نمایش بگذارد. لبخند رضایت مادر برای ماهرخ کفایت می کرد. شانه‌اش را به عقب هل داد تق تق صدای استخوان‌هایش را می شنیدم اما خستگی اش را به چشم نمی دیدم.

می دانستم چقدر مادر و خواهرم از این مهمانی خوشحالند همه ما شاد بودیم. سال‌ها بود که منتظر این زمان بودیم هیجده سال بود که خاله‌ام با خانم جان قرار گذاشته بودند اولین نوه دختری خانواده که ماهرخ بود و اولین نوه پسری که محمد بود با هم وصلت کنند. آن‌ها همان روزی که ماهرخ به دنیا آمده بود این قرار را گذاشته بودند و به اصطلاح ناف آن دو را برای یکدیگر بریده بودند. تمام این سال‌ها من در کنار ماهرخ رنج عشق را چشیده بودم چرا که به علت نگرانی مادر و به امر ایشان بایستی بی وقفه مواظب آقا داماد باشم تا مبدا خطایی پرده از اسرار خانوادگی

...موزه

گنجینه رشت

رشت موزه‌های زیبایی برای تماشا دارد. موزه‌هایی که به فرهنگ خاص مردم شمال، سبک زندگی ساده و شاد و زیبایشان می پردازد یا تاریخچه سرسبز سرزمین‌های شمالی را به تصویر می کشد. در این بین، پیشنهاد ما بازدید از گنجینه رشت است که در بنایی ۱۰۰ ساله در زمینی به وسعت ۷۰۰متر مربع برپا شده است. این بنا متعلق به میرزا کوچک خان کسمایی یکی از یاران میرزا کوچک خان بود که در سال ۱۳۴۹ برای تبدیل به موزه خریداری و در سال ۱۳۶۸تجهیز و بازسازی شد. این موزه از دو بخش بزرگ تشکیل شده است،

در بخش مردم شناسی، مباحث هنری و مشاغل استان با کمک اشیاء و مجسمه‌ها معرفی می شود، همچنین پوشاک سنتی استان به آداب و رسوم ونوع زندگی بومی مردم استان به زیبایی تمام مطرح شده است.

در بخش باستان شناسی به کمک یک گور بازسازی شده از نحوه تدفین تا نوع چیدمان اشیاء در مقابر مطرح می شود، و دیرترین های این بخش اشیای بسیاری که حاصل حفاری و گویای تمدن درخشان این استان است به نمایش درآمده. موزه رشت به استثنای روزهای دوشنبه، همه روزها پذیرای عموم بازدیدکنندگان است.

داستان

بر دارد و آبروی چندین و چند ساله پدرم که رییس کارگزینی استان کرمان بود به راحتی ریخته شود که آب رفته را بازگشتی نیست. اغماض و عفو خطا از نظر پدرم بی معنی بود. بنابر این مادر تمام تلاش خود را می کرد که جایی برای توبیخ پدرم نگذارد و این برنامه ریزی نیاز به قربانی داشت و چه کسی بهتر از من که هم ده سال از ماهرخ کوچکتر بودم و به تبع فرمانبردار و هم عاشق او بودم و در نتیجه محرم و مدافع پاک و بی دردسر. پس قرعه فال به نام من دیوانه زدند و از آن پس همیشه مانند سایه ماهرخ را دنبال می کردم.

او نیز از بودن من در کنارش احساس امنیتی خاص می کرد اما هرگز به روی من نمی آورد مبدا پایسم را از گلیمم دراز تر کنم. من هم که با او بودن را بر همه چیز ترجیح می دادم نیازی به تعارف و تمجید نداشتم. و کنیزوار سر به فرمان او نهاده بودم و هرگز سر از گریبان خود بر نمی داشتم و همواره با سعه صدر و با قلم عفو خداوندی این دو کبوتر عاشق را راه می کردم تا در فرصت کوتاهی که داشتند در آسمان پاک و زلال عشق پرواز کنند و خود نیز در این هوای عاشقانه تجدید حیات می کردم. گاه چنان اوج می گرفتند که وحشت سکندری تمام وجودم را فرا می گرفت اما شب کوتاه بود و قلندر بیدار. لطایف الحیل مادر و نظارت نامحسوس او همیشه پشتوانه این لحظات حیرانی من بود.

زمان به سرعت برق و باد می گذشت و من زمانی به خود آمدم که داشتم موهای ماهرخ را برای مهمانی بله بران اطو می کردم او به پشت روی زمین دراز کشیده بود و من موهای همچون «شب تاریک و بییم موج و گردابی چنین حایل» او را بر روی پارچه سفیدی که مادر دور آن را گل دوزی کرده بودند اطو می کردم اشک‌هایم چنان سرازیر می شد که نیازی به قطرات آب نداشتم بغضم را فرو می خوردم و باصبوری که از مادر آموخته بودم امواج موهایش را به آرامی به ساحل وجودش هدایت می کردم. انگشتانم را در لابلای پست و بلند موهایش فرو می بردم و تمام ناهمانگی‌ها را با اطو هموار می کردم آنقدر در این کار خبره شده بودم که ماهرخ همیشه این کار را با اطمینان به من می سپرد و من هم برای آن که اعتماد او را به خود بیشتر کنم از هیچ کوششی فرو گذار نمی کردم.

وقتی صاف کردن موها به پایان می رسید ماهرخ از زمین بلند می شد و موهایش را در آینه قدی اتاق که آینه عروسی پدر و مادرم بود برانداز می کرد.

او مرتب به چپ و راست می چرخید و در هر چرخش، آبشار سیاهی را بر شانه‌هایش سرازیر می کرد و با انگشتان ظریفش پیچ‌هایی را که از غار عمیق و سیاه چشمانم منحرف شده بود به جاده پر پیچ و خم موهایش هدایت می کرد و این کار را با چنان مهارتی انجام می داد که من که شانه به شانه او ایستاده بودم از خطایم شرمنده نشوم. در نهایت سرش را

شنبه ۲۱ اردیبهشت ۱۳۹۲ - شماره ۲۵۵۸۸

با رضایت به ستم گرداند و دستان مهرانش را در لابلای موهایم به حرکت در آورد وقتی گرمای دستش را بر روی گونه‌ام حس کردم با دو دستم او را طلب کردم و او مرا در آغوش همیشه بازش جای داد.

ماهرخ بدری را صدا کرد و از او خواست که موهایش را برای شب آماده کند. بدری خواهر دوم من بود بسیار به مادر بزرگم شبیه بود و به همین دلیل پدرم همیشه از ما خواسته بود که مواظب باشیم او بسیار باسلیقه و منظم و بادقت بود و هر وقت که مادر می خواست کاری به خوبی و زیبایی تمام انجام شود آن را به بدری می سپرد و الحق که او دختر خلف پدر و مادرم بود. من و مریم هر وقت حسادت‌مان گل می کرد او را «بری سگ خوب من» صدا می کردیم و او به شدت اشک می ریخت و ما موزیانه می خندیدیم اما نگاه نافذ مادر خنده را بر لب‌هایمان می خشکاند و مریم فوراً می گفت باور کنید بری اسم سگی است در کتاب دوم دبستان. مادر فقط نگاهش می کرد وبعد ما از تیرس نگاه او خود را دور می کردیم و تلاش می کردیم دل بدری را به دست آوریم که مبدا نارضایتی مادر به پدر منتقل شود و آن وقت کارمان با کرام‌الکاتبین بود. بعدها پدرم که به این رفتار ما از طرق مادر پی برده بود، اسم او را از بدری به ماهر و تغییر داد.

ماهر و موهای ماهرخ را به بهترین وجه ممکن بالای سرش جمع کرد و سپس کلاهی را که مادر آن را باشکوفه‌های زیباترین کرده بود بر قسمتی از موهایش گذاشت. من و مریم هم لباس‌هایمان را پوشیدیم. لباس من پیراهن زرد رنگی بود که دامنش از تور بود و با منجوق‌های زرد تزیین شده بود من از خوشحالی لباسم وسط حیاط می‌دویدم و می چرخیدم و از باز شدن تور دامنم لذت می‌بردم لباس مریم هم شبیه لباس من بود با پارچه سفید. او دائم راه می رفت و به من گوش زد می کرد که لباسش از لباس من زیباتر است. و ادعا می کرد او امشب فرشته مجلس خواهد بود.

من که غرق در شادی کودکانه‌ام بودم بیشتر از این که او و حرف‌هایش مرا نگران کند در خیالاتم سیر می کردم و با چرخش دامن لباسم خود را چون پرنده‌ای سبک‌بال تصور می کردم که در اوج آسمان‌ها در پرواز است. حیاط خانه با فرش‌های قرمزمفروش شده بود و مبل‌های فرش، زیبایی مجلس ارماضاعف کرده بود. شیرینی‌های مادرم در ظرف‌های نقره روی میز وسط حیاط خود نمایی می کرد. مادر و خانم کوچک چندین روز با هم شیرینی درست می کردند. پدر می گفت:

– «این یک مجلس خصوصی است چرا این قدر خود را به زحمت می اندازی این کارها را بگذار برای برنامه عقد.»

اما مادر هیجان داشت و نمی توانست بیکار بنشیند ترجیح می داد و قتش را به پخت و پز بگذراند تا به هیچ چیز فکر نکند.

ادامه دارد

...گنجینه ونگار

رنگ گل، عطر گلاب

دو شهر قمصر و نیاسر از اواسط اردیبهشت به مدت دو تا سه هفته میزبان مهمانانی هستند که برای حضور در مراسم گلابگیری به این شهرها سفر می کنند. این دو شهر پر از باغ‌های گل محمدی و جویبارهای زلالی هستند که لطف شهر را برای

کسانی که پس از طی کویر به شهر رسیده‌اند و چندان می‌کند. در زمان گلابگیری در طول روز هوا گرم، اما هنگام غروب و شب هوا سرد می‌شود. بهتر است در گشتی که به این مناطق دارید کفشی سبک و راحت انتخاب کنید و از ریختن زباله خصوصاً ظروف یکبار مصرف در محل خودداری کنید. هر چند در دنیا قمصر را بعنوان مهد مرغوب‌ترین گلاب می‌شناسند، اما گلاب ناب در روستاهای ون، سار، سده و وادقان که کمتر شناخته شده و توریستی هستند تهیه می‌شود. در این روستاها که در مناطقی کوهستانی تر نسبت به قمصر و نیاسر قرار دارند، گل‌ها دیرتر شکوفا می‌شوند و گلاب غلیظ تری در آنها تهیه می‌شود. مرغوب‌ترین گلاب در این منطقه مربوط به روستای وادقان و ون است که در ۵۰ کیلومتری شمال کاشان، در مرز استان‌های قم، اصفهان و مرکزی قرار دارند. علاوه بر گلاب سایر عرقیجات و کتیرای مرغوبی نیز در این روستاها بدست می‌آید.

...کتاب

ماه گرفته‌ها

پیشنهاد ما برای کتاب خوان‌ها، رمان «ماه گرفته‌ها» و کتاب «فدایت شوم» از شرمین نادری است که به تازگی منتشر و روانه بازار شده است. «ماه گرفته‌ها» روایت چند نسل از خانواده‌ای قدیمی است، خانواده‌ای بزرگ و پسرزاد و ولد و پر قصه که همگی در حیاط خانه‌ای

بزرگ در شهر «ش» زندگی می‌کنند و مثل درختی تن‌آور هر روز شاخه‌ای پر از برگ و میوه بار می‌آورند و میوه‌شان اتفاقاً گاه تلخ است و روزگارشان به زعم خودشان پر از نفرین و ترس و ناامردی. هر چند می‌گذرد، روزگارشان در همین سیاهی شب‌ها و کم‌نوری روزهایشان، یکی‌شان اما از این بخت بد می‌گریزد، آن یکی به کل انکارش می‌کند و یکی دیگر خودش را زیر کتاب‌های خطی و نوشته‌های قدیمی غرق می‌کند، بلکه به پاسخی برسد و یکی دیگر هر روز به جنگی می‌رود به امید این‌که آخرین روز زندگی‌اش باشد آن روز و خلاص. این رمان ۱۶هزار تومانی در ۲۹۶ صفحه توسط نشر آمه منتشر شده است. «فدایت شوم» هم قصه زنی قاجاری است که شوهرش از استبدادی‌هاست و به جنگ با مشروطه‌چی‌ها می‌رود و در این زمان زنش برای او نامه‌های عاشقانه می‌نویسد. «فدایت شوم» را حوض نقره به قیمت ۸۳۰۰تومان در ۱۲۰ صفحه به چاپ رسانده است.



...دنیای شیرینی

خاگینه هویج

خاگینه هویج یک دسر سالم، خوشمزه و مغذی است که در سفره شرقی ها، به خصوص خاور میانه‌ای‌ها محبوب است.

● مواد لازم:

هویج	۶ عدد
تخم مرغ	۶ عدد
آرد	۲ قاشق
بیکینگ پودر	۱ قاشق چایخوری
نمک	نوک قاشق چایخوری
پودر زنجبیل	۱ قاشق مرباخوری
پودر هل	۱ قاشق مرباخوری
پودر گل سرخ	به میزان دلخواه
مغز گردو	۵۰ گرم
دارچین	نصف قاشق چایخوری
شکر	۱ لیوان
آب	نصف لیوان
گلاب	نصف لیوان

● طرز تهیه:

شکر، آب و گلاب

را با هم روی حرارت بگذارید و بدون هم زدن اجازه دهید بجوشد تا غلیظ شود. وقتی این شربت آماده شد آن را کنار بگذارید و در ظرف دیگری، هویج‌ها را پوست کنده و بارنده ریز،



رنده کنید و همراه با نمک، بیکینگ پودر و آرد هم بزنید. حالا تخم مرغ‌ها را در هویج‌ها شکسته و آن را هم بزنید تا شبیه مایه کوکوشود. هل، دارچین و زنجبیل را به آن اضافه کرده و نیمی از آن را در تابه‌ای که داخل آن روغن داغ کرده اید بریزید و آن را سرخ کنید. روی خاگینه (پودینگ) هویج را گل سرخ بریزید و مغز گردوی خرد شده بپاشید. حالا نیم دیگر مواد را اضافه کرده و بعد از سرخ شدن یک طرف، آن را برگراندید تا طرف دیگر سرخ شود. می‌توانید از تابه دو طرفه استفاده کنید یا آن را در ظرف پیرکس ریخته و در فر با درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت نیم ساعت حرارت دهید. بعد از آماده شدن خاگینه، آن را خنک کرده و شربت را روی آن بریزید. بعد از آن که شیره به خاگینه نفوذ کرد، آماده خوردن است.

عکس: mypersianforum.com



سبز پخ زده دیرتر به خورش اضافه می‌شود چون پخ زدن فرایند پخت گوجه سبز را تسریع می‌کند. روش دیگر برای نگهداری از گوجه‌سبز برای مدت طولانی قراردادن آن در آب‌نمک است. گوجه‌سبزی‌هایی که به این صورت نگهداری می‌شوند مقداری نمک جذب می‌کنند، بنابراین باید نمک کمتری به خورش بزنید و یا مقدار نمک را در آخر طبخ اندازه کنید.

● در سبزی‌های این خورش می‌توانید تره و گشنیز را هم اضافه کنید اما شکل رسمی این غذا، استفاده از سبزی‌هایی است که در این دستور آمده است. توجه داشته باشید سبزی این خورش نباید زیاد باشد. به عبارتی، آن را با قرمه سبزی اشتباه نگیرید!

بهاری باشد. ● این خورش را می‌توانید با گوشت گوسفندی هم تهیه کنید که در این صورت مدت زمان پخت افزایش پیدا می‌کند. ● می‌توانید قبل از پخت، هسته‌های گوجه سبز را بگیرید تا هنگام خوردن غذا اذیت نشود.

● برای غلیظ‌تر شدن خورش می‌توانید یک قاشق چای‌خوری آرد ذرت را در چند قاشق غذاخوری آب سرد حل کرده و در ۱۰ دقیقه آخر خورش اضافه کنید.

● اگر خورش گوجه سبز را دوست دارید و می‌خواهید آن را در فصول دیگر سال که گوجه سبز نیست هم تهیه کنید باید آن گوجه سبزها را فریز کنید. با این تفاوت که در این روش، گوجه

...پیشنهادات سرآشپز

خورش گوجه‌سبز

بهار است و یک خورش بهاری می‌تواند بهترین گزینه برای سفره ایرانی شما باشد. خورش گوجه‌سبز که حالا باارزان‌تر شدن قیمت این میوه پخت آن به صرفه‌تر خواهد بود. این خورش به آلوچه مسما هم معروف است و شمالی‌ها آن را به این نام می‌شناسند.

● مواد لازم برای ۴ نفر:

مرغ	نیم کیلو
سبزی خورشی	۲۵۰ گرم
پیاز	یک عدد متوسط
گوجه سبز	۲۵۰ گرم
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
شکر (در صورت تمایل)	یک قاشق غذاخوری

● طرز تهیه:

سبزی این خورش، نعنای، جعفری و ترخون است که دو تاسی اولی باید روی هم به ۲۰۰ گرم برسند و ترخون ۵۰ گرم باشد. سبزی‌ها را اساطوری کرده و حدود ۶ تا ۸ قاشق غذاخوری روغن مایع را در یک قابلمه ریخته و روی حرارت داغ کنید. سبزی را داخل آن ریخته و اجازه دهید آب سبزی کشیده و سرخ شود.

در ظرفی دیگر، مرغ‌ها را به مدت ۱۰ دقیقه سرخ کنید تا طلایی شوند. حالا آنها را کنار بگذارید و پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ کنید. بعد از آن که پیازها سبک شدند، گوجه سبز را به آن اضافه کرده و به مدت ۳ تا ۵ دقیقه تفت دهید. حالا مرغ، سبزی و ادویه‌ها را روی آن ریخته و ۲ لیوان آب به مواد اضافه کنید. شعله را زیاد کنید تا آب به جوش بیاید. سپس در خورش را بگذارید و اجازه دهید به مدت ۳۰ تا ۵۰ دقیقه بپزد. در صورتی که مایل به خوردن خورش ترش نیستید، به آن یک قاشق غذاخوری شکر اضافه کنید تا طعم ملسی پیدا کند.

● نکات:

● همین دستور را می‌توانید برای پختن خورش چغاله بادام استفاده کنید. در این صورت باید به جای گوجه سبز از چغاله بادام استفاده کنید. ترکیب این دو میوه هم در خورش چغاله گوجه استفاده می‌شود و می‌تواند یک خورش کاملاً

...خانه‌داری

چه بخوریم تا اضطراب نگیریم؟

دنیای مادی‌ای استرس‌زاست. دنیای عجله و دقیقه شماری برای دیر نرسیدن. در این وضعیت پر اضطراب شاید بد نباشد غذاهای ضد استرس را بشناسید. معجزه‌های کوچکی که می‌توانند شما را به آرامش نزدیک‌تر کنند. می‌خواهید صبحانه مفصلی بخورید؟ شنیده‌ای صبحانه

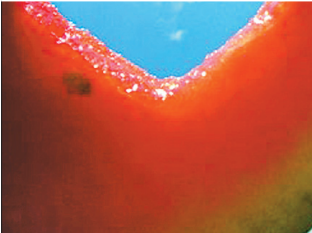
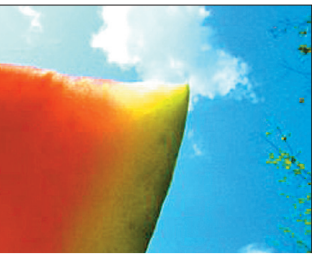
مهم‌ترین وعده غذایی است؟ پس به جای خوردن کیک و چای در وعده صبحانه، یا غذاهای سنگینی مثل نیمرو و کله پاچه، میوه‌های تازه را در بایید. میوه‌ها در وعده صبحانه معجزه می‌کنند. یک عدد موز، مقداری مواد غذایی حاوی فیبر زیاد (سبزیجاتی مثل کاهو و نان سبوس‌دار) و ماست کم‌چرب، کورن‌فلکس با شیر... این‌ها گزینه‌های بسیار خوبی برای صبحانه شما هستند. موز منبع غنی ویتامین B۶ است و برای سوخت‌وساز ضروری؛ به‌خصوص زمانی که سوخت‌وساز بدن (مانند مواقع استرس) سریع است. مصرف ماست کم‌چرب هم از جهتی پروتئین مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند و هم چربی کم آن حامی خوبی برای سیستم ایمنی بدن است.

این که سر میز صبحانه آب میوه‌های طبیعی سرو کنید به معنی خوردن یک صبحانه اشرافی یا غیر ایرانی نیست؛ یک لیوان آب پر تقال می‌تواند روز شما را بسازد. به‌طور کلی آبمیوه‌های طبیعی حاوی ویتامین C (کیوی، مرکبات) استرس شما را کم‌تر می‌کنند و آمادگی بدنی‌تان را برای مواجهه با شرایط اضطراب‌زا بالاتر می‌برند. وقتی بدن تحت استرس است بدن شما به ویتامین C بیشتری احتیاج دارد. بنابراین قبل از چای صبحانه یک لیوان آب کیوی یا پر تقال طبیعی بخورید و یادتان باشد وضعیت ناشناخته‌ترین وضعیت برای

جذب حداکثری ویتامین C است. همچنین در بقیه روز آب زیاد بنوشید. نوشیدن حداقل هشت لیوان آب، بدن شما را از بی‌آبی حفظ می‌کند و مانع تحمل استرس اضافی برای بدن شماست.

در طول روز از افت قند خون جلوگیری کنید و وعده‌های منظم، کوچک و سالم بخورید. درست است که شیرینی در وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های ایرانی جایگاه مهمی دارد اما اگر خواهان روزی کم‌استرس هستید، با شیرینی‌ها

خدا حافظی کنید. بهترین جایگزین‌ها برای شیرینی به عنوان یک میان‌وعده، غلات کامل، نان کم‌چرب و نان سبوس‌دار هستند. غلات کامل، سلول‌های مغزی را برای ترشح سروتونین تحریک می‌کنند و سروتونین آرام‌بخش است. اگر پشت هم لیوان تان را از چای و قهوه پر می‌کنید بدانید که دارید دستی‌دستی به بدن‌تان استرس وارد می‌کنید. کافئین زیاد نه تنها خطر مسمومیت کافئین را در شما بالا می‌برد، بلکه باعث تپش قلب، اضطراب و بیقراری شما می‌شود.



شود. بنابراین فقط یک فنجان قهوه و ۳ فنجان چای در طول روز مصرف کنید و از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین مثل شکلات‌ها در بقیه روز خودداری کنید. علاوه بر این، کافئین فعالیت بدن را افزایش و سرعت جذب املاح را کاهش می‌دهد. جوشانده‌های گیاهی را جایگزین چای و قهوه کنید. این جوشانده‌ها برای تسکین اعصاب مناسب هستند. بهتر است به جای شیرین‌کننده در آنها از یک قاشق غذاخوری

عسل استفاده کنید.

از میان‌وعده‌های کم‌انرژی و پر ویتامین مثل هویج، کرفس، ذرت بوداده بدون روغن و کیک‌های برنجی با شکر کم استفاده کنید. مصرف غذاهای حاوی تریپتوفان مانند مغزهای گیاهی (پسته، بادام، فندق و...)، موز و غلات کامل، دستگاه عصبی را تسکین می‌دهد.

غلات کامل و مواد غذایی حاوی فیبر، چرخه ایجاد گرسنگی را به تعویق می‌اندازند. انواع میوه، سبزی، ماست کم‌چرب و پنیر هم همین کار را انجام می‌دهند. بنابراین از آنها به عنوان میان‌وعده استفاده کنید.

ناهار و شام را سبک و کم‌چرب میل کنید. در کنار این وعده غذایی سالاد و سبزیجات را بگنجانید. ترجیحاً ناهار را در دو وعده کم حجم میل کنید. مصرف مقدار کمی پروتئین در طول روز مانند پنیر، تخم‌مرغ، مرغ و گوشت در شرایط استرس‌خستگی شما را رفع می‌کند. اگر خیلی زیاد دچار استرس می‌شوید، همیشه مقداری از مواد حاوی پروتئین آماده را همراه داشته باشید.

اگر می‌توانید وعده شام را حذف کنید و به جای آن یک لیوان شیر، یک کاسه سالاد، یک ظرف میوه یا یک پیاله ماست کم‌چرب جایگزین کنید. در غیر این صورت حتماً شام را قبل از ساعت ۸ بخورید و اجازه دهید بین شام و خواب شما حداقل ۳ تا ۴ ساعت فاصله باشد.

چند توصیه آرامبخش:

هیچ وعده‌های غذایی را حذف نکنید. بعد از کار روزانه ورزش کنید تا هم کالری اضافه‌تان مصرف شود و هم سلامت قلب و ریه‌ها افزایش یابد و ذهن شما از چیزهایی که باعث ایجاد استرس هستند، دور نگه داشته شود. اگر وقت ورزش را ندارید می‌توانید روزانه به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.

خوراکی‌های کارخانه‌ای را از زندگی روزمره‌تان حذف کنید. چپیس و پفک و کیک و بیسکویت با انرژی زیاد و مواد نگهدارنده‌ای که دارند و البته ارزش تغذیه‌ای کم‌شان شما را بیشتر مستعد بیقراری و اضطراب می‌کنند. و در پایان به یاد داشته باشید که همیشه روزتان را زانمبندی کنید و به این زمان بندی پایبند باشید. این بهترین نسخه برای کاهش استرس شماست!

...آشپزخانه‌داری

آش اماج

اگر دنبال یک غذای سالم هستید، آش اماج همدان انتخاب خوبی برای شما خواهد بود.

● مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر:

اماج	۱ پیمانه
تره و پیازچه	۵۰۰ گرم
پیاز داغ	۲ قاشق غذاخوری
سیر	۳ حبه
عدس	۱۵۰ گرم
لوبیا چشم‌بلبلی	۱۵۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان دلخواه
گوجه‌فرنگی	۳ عدد

● طرز تهیه:

برای تهیه اماج یک پیمانه آرد را با یک قاشق چای‌خوری نمک مخلوط و الک کنید. آرد را کف سینی بریزید و بادست‌تان که در کاسه آب فرو برده‌اید

روی آرد آب بپاشید و کف دست را روی آرد حرکت دهید. حالا دست‌هایتان را به هم بمالید و از خمیری که به دست‌تان چسبیده دانه‌های خمیری ریز و نامنظمی درست کنید. به همین صورت ادامه دهید تا به اندازه یک لیوان اماج درست شود. سپس آنها را کف سینی بریزید و داخل فر با در باز به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید تا خشک شوند. همچنین می‌توانید ترکیب آرد و نمک را در ظرفی بریزید و آن‌قدر به آن آب اضافه کنید که خمیر به دست نچسبد. حالا خمیر را با رنده درشت رنده کنید و اماج‌هایی را که به این روش تهیه می‌شود در سینی ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه در فر بگذارید یا جلوی آفتاب خشک کنید.

لوبیا چشم‌بلبلی را که از شب قبل خیس کرده‌اید با آب و کمی نمک روی حرارت قرار دهید تا نیم‌پز شود. عدس را به آن اضافه کرده و بعد از آن که نرم شد پیاز داغ را که با زردچوبه تفت داده‌اید به همراه سبزی و سیر داغ اضافه کنید. بعد از چند جوش ۲ پیمانه آب سرد روی آن ریخته و اماج را اضافه کنید مرتب هم بزنید تا اماج‌ها به هم نچسبند. گوجه‌فرنگی‌ها را پوره کرده و در آش بریزید. بعد از ۱۰ دقیقه نمک و فلفل آش را اندازه کنید، تخم مرغ را بشکنید و کم‌کم اضافه کرده و هم بزنید تا پخته شود. سپس در ظرف کشیده، روی آن را با نعنا داغ‌ترین کنید.



کفش‌ها بیماری‌های شما را لو می‌دهند!



کفش شما بیماری‌های پائتان را لو می‌دهد! پزشکان و متخصصان ارتوپدی می‌گویند از نوع فرسودگی کفش‌ها و تغییر شکل نقاط خاص آنها می‌توان فهمید وضع استخوان‌های پای شما چقدر وخیم است و آیا احتمال ابتلای زود هنگام به عارضه التهاب مفاصل برای شما وجود دارد یا نه.

معمولا در حالت طبیعی و در صورت راه رفتن صحیح، فرسودگی کفش در مرکز پاشنه آن اتفاق می‌افتد اما در صورتی که قسمت بیرونی پاشنه کفش دچار فرسودگی شود، شما دچار چرخش کف پا به سمت خارج هستید.

یعنی قوس کف پای شما بلندتر از حد معمول است و در این صورت بخش میانی کف پا هنگام گام برداشتن به اندازه کافی باز نمی‌شود و در نتیجه وزن بدن روی لبه بیرونی پاشنه پا می‌افتد.

در این شرایط کف پا هنگام قرار گرفتن روی زمین توانایی جذب ضربه را از دست می‌دهد و به بی‌ثباتی پا بر روی سطوح ناهموار منجر می‌شود. پیچ خوردگی زانو و صدمه دیدن از ناحیه زانو نتیجه این نقص استخوانی شما است. عدم تعادل وزن بر روی زانو‌ها هم به سایش غضروف زانو می‌انجامد و پیامد آن التهاب زودرس مفاصل است.

اگر لبه داخلی پاشنه کفش بیشتر دچار فرسودگی شده احتمالا کف پای صاف یا پای ضربدری دارید. حرکت فنری طبیعی پا که موجب می‌شود پا از روی زمین بلند شود در این وضعیت از بین می‌رود و به سفت شدن ماهیچه ساق پا می‌انجامد. این شیوه راه رفتن کم‌رزد را به دنبال دارد و خستگی زود هنگام در زمان پیاده روی.

اگر کفش در قسمت گردی انگشت شست پا، دچار فرسودگی شود نشانه آن است که به نقصی موسوم به «پا اسبی» مبتلا هستید. نقص «پا اسبی» در حرکت زانو‌ها محدودیت ایجاد می‌کند که علت آن سفت شدن تاندون «آشیل» است. پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند، این مشکل را تشدید کرده و به ایجاد میخچه و پینه در کف پا منجر می‌شود.

زمانی که سطح کفش در سمت انگشت کوچک یا شست پاها پاره می‌شود، نشان دهنده این است که پاهای پهنی دارید و کفشان برای پائتان مناسب نیست.

طول عمر بیشتر با کمک به دیگران

کمک کردن به دیگران شاید در نگاه اجتماعی یک حرکت مثبت رو به جلو تعبیر شود و در نگاه روانشناختی، رفتاری که منجر به رضایت درونی می‌شود. اما باید نیست بدانید که خیرخواهی و مهربانی در حق دیگران، به سلامتی جسمی و طول عمر افراد هم کمک می‌کند. پاول پیرسال، روانشناس آمریکایی در کتاب خود با نام «سنخه لذت» می‌نویسد: «تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مهربانی و کمک کردن به دیگران نه تنها یکی از لذت بخش ترین اعمال انسانی، است بلکه بزرگترین کمکی است که می‌توانید به سلامتی خود و دیگران کنید، حس مهربانی عاری از نفس‌پرستی، فواید بسیار عالی بر سلامتی خواهد داشت.»



دکتر لاری دوسی هم در کتاب «معنا در پزشکی» می‌گوید: «نوع دوستی مثل دارویی جادویی عمل می‌کند؛ هم تاثیراتی مثبت بر فردی که کمک را انجام می‌دهد خواهد داشت، و هم بر فردی که کمک را دریافت می‌کند. حتی می‌تواند واکنش‌های سالمی نیز در فردی که دور ایستاده و این کمک را نظاره می‌کند، ایجاد می‌کند.»

تحقیقات بسیار زیادی انجام گرفته است که تاثیرات مثبت مهربانی را بر سلامتی به اثبات می‌رساند. آلن لوک، محقق و نویسنده، نتایج بخشی از این تحقیقات را در کتاب نیروی شفافبخش نیکوکاری آورده است. او می‌نویسد که کمک به دیگران باعث داشتن دیدگاهی خوش بینانه‌تر و خشنودتر می‌شود، حس سلامتی، نشاط و رضایت را ارتقاء داده و سطح انرژی بدن را افزایش می‌دهد. همچنین موجب کاهش حس تنهایی، افسردگی و ناتوانی شده و حس ارتباط با دیگران و آرامش را بیشتر می‌کند.

او معتقد است که نوع دوستی و کمک به دیگران رویکرد مثبتی به افراد می‌دهد که منجر به افزایش طول عمر، بهبود خواب، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش درد می‌شود. اما کمک کردن به دیگران چطور می‌تواند چنین تاثیرات مثبتی داشته باشد؟

یکی از دلایل این است که کمک کردن به دیگران ذهن ما را تا حدودی از مشکلات فارغ کرده و استرس را کاهش می‌دهد. در واقع بخشی از نیروی جسمی و روانی ما صرف مشکلات دیگران شده و با کمک به حل این مشکلات به فرد احساس توانمندی، مفید بودن و خشنودی می‌دهد. دکتر هربرت بنسون، متخصص قلب شناسی در دانشگاه هاروارد که بیش از ۳۰ سال در تحقیقات علمی شرکت داشته است، می‌گوید: «وقتی به دیگران کمک می‌کنیم باعث می‌شود خودمان را فراموش کنیم. دلیل دیگر این است که وقتی مهربانی می‌کنیم، بدنمان با ایجاد یک حس خوب که اعتماد به نفس و سلامت ما را ارتقاء می‌دهد، به ما پاداش می‌دهد. این واکنش وقتی بدن مواد شیمیایی به نام اندورفین می‌سازد، تحریک می‌شود. این اندورفین‌ها موادی طبیعی شبه مورفین هستند که حس آرامش در ما ایجاد می‌کند. علاوه بر ایجاد این حس خوب، به کاهش شدت پیام‌های درد که به مغز فرستاده می‌شود نیز تاثیر دارند.»

برای سود بردن از تاثیرات مثبت مهربانی بر سلامتی، لازم نیست حتماً کارهای بزرگ انجام دهیم. در واقع، ثابت شده است که کارهای خیلی کوچک، ساده و معمولی هم می‌تواند سلامت جسمی شما را ارتقاء بخشد.

قهوه به جنگ سرطان پروستات می‌رود

سرطان پروستات در میان تمام سرطان‌ها، قاتل درجه یک مردان ایرانی است. اما پزشکان یک کشف جدید کرده‌اند. آنها معتقدند نوشیدن روزانه قهوه، خطر بروز سرطان پروستات را تا ۲۰ درصد در مردان کاهش می‌دهد.

ماجرای یک تحقیق آمریکایی آب می‌خورد که گروهی از پزشکان اعلام کرده‌اند: مردانی که در گروه مصرف‌کنندگان نوشیدنی قهوه قرار می‌گیرند، نسبت به افرادی که قهوه مصرف نمی‌کنند، کمتر به این سرطان مبتلا می‌شوند. پیش از این پزشکان هلندی ادعا کرده بودند که نوشیدن قهوه تاثیری در عدم ابتلای



مردان به سرطان پروستات ندارد، اما مطالعه جدید تایید می‌کند که مصرف شش فنجان قهوه در روز در پیشگیری از این بیماری موثر است. پزشکان معتقدند، بروز و پیشرفت سرطان پروستات هم مثل دیگر انواع بیماری‌ها به نوع رژیم غذایی فرد بستگی دارد اما عامل سن هم در ابتلا به این نوع سرطان نقش مهمی دارد. آنها می‌گویند مصرف قهوه می‌تواند سطح پروتئین «آدیپونکتین» را که خاصیت ضد سرطانی دارد، افزایش دهد و در نتیجه از رشد سلول‌های سرطانی بدخیم جلوگیری می‌کند.

سفیدی زیر ناخن‌ها نشانه چیست؟

گاهی لایه‌هایی از کراتین ناخن در سست روی هم قرار نمی‌گیرند و آن نقطه حالت متفاوتی با دیگر نقاط پیدا می‌کند انگار که حباب هوا در آن قرار گرفته باشد بنابراین هیچ مشکلی در میان نیست و تنها کافی است تا صبر کنید ناخن بلند شده و آن را کوتاه کنید. به گزارش وب‌ام‌دی، شاید زیر ناخن‌های شما هم این لکه‌های سفید پدیدار شده و به مرور با بلند شدن ناخن محو شده باشد.

این اتفاق معمولا در کودکی رخ می‌دهد و وقتی بچه‌ها بزرگ می‌شوند به آن‌ها می‌گویند چون شیر کم خورده‌ای دچار کمبود کلسیم شده‌ای. بررسی‌ها نشان می‌دهند این ارتباط کاملا نادرست است و سفیدی زیر ناخن‌ها هیچ ربطی به کمبود کلسیم در بدن ندارد حقیقت این است که ناخن مانند هر عضو دیگر نیز دچار بیماری می‌شود و استرس و بیماری‌های قلبی و روحی و ریوی نیز روی ناخن‌ها اثر دارند و سبب بروز تغییر شکل یا عیوبی در آنها می‌شود.



دردسرهای یک پک ناقابل



اگر قرار بود اسمی برایش بگذاریم، قطعا بهترین عبارت توصیف‌کننده سیگار، مادر همه بیماری‌ها بود. سیگار نه فقط به جنگ تن به تن با ریه‌ها، گلو و دهان و دندان تان می‌رود، بلکه اختلالات قلبی عروقی، آب مروارید، چین و چروک، مشکلات شنوایی و پوکی استخوان هم از جمله عوارض استعمال دخانیات است. به اینها باید سقط جنین، تغییر رنگ دندان و دست‌ها و سرطان رحم در زنان را هم اضافه کنید. سیگار باعث تغییر شکل سلول‌های جنسی در مردان می‌شود و این امر بر سلامت جنین تاثیر سوء می‌گذارد. بنابراین اگر نگران سلامت فرزندان در آینده هستید، از همین حالا سیگار کشیدن را کنار بگذارید. نسل بعدی با همین بی‌احتیاطی شما ممکن است تبدیل به نسلی خموده و بیمار و افسرده شود. نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که سیگار کشیدن مادران باردار مهمترین و خطرناک‌ترین فاکتور سندرم مرگ ناگهانی نوزاد است که به تلف شدن کودک در داخل رحم مادر منجر می‌شود. محققان می‌گویند والدینی که سیگار می‌کشند، باعث می‌شوند که جنین در صورت پسر بودن از بین برود و احتمال دختر شدن جنین زیادت‌ر شود. البته جنین دختر هم در صورت تولد ۲ برابر بیشتر در معرض سرطان قرار می‌گیرد.



اضافه کاری چاقان می‌کند

ایمن همه یک مشکل دیگر برای زنانی که تمام زندگی‌شان را صرف کار کرده‌اند! اگر می‌خواهید چاق نشوید، کمتر کار کنید چون تحقیقات نشان می‌دهد احتمال ابتلا به اضافه وزن در زنانی که تا دیروقت در محل کار خود هستند، بسیار بالاست. این پدیده مربوط به شیوه زندگی ناسالمی است که زنان می‌گذرانند. زنانی که تا دیروقت در محل کار خود می‌مانند و در هفته بیش از ۴۸ ساعت کار می‌کنند، زمان کافی برای ورزش و پخت‌وپز غذاهای سالم ندارند. آنها فعالیت بدنی و ورزش چندانی ندارند و همین باعث می‌شود که تا ۱۲ درصد بیش از دیگر زنان مستعد ابتلا به اضافه‌وزنی و چاقی باشند.

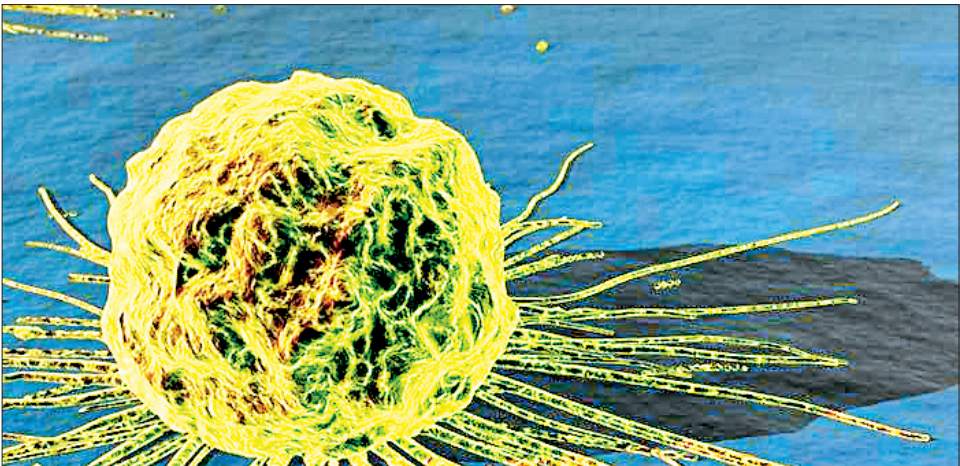
علائم هشداردهنده سرطان در مردان

سرطان‌های معده، پوست، پروستات، مثانه، روده بزرگ و راست روده، خون، ریه، مری، لنفوم و دستگاه عصبی مرکزی در مردان شایعتر است. اما در این میان سرطان پروستات تهدید بزرگتری برای مردان ایرانی به شمار می‌رود.

با افزایش سن مردان، دچار شدن به مشکلات ادراری شیوع بیشتری پیدا می‌کند. مردان ممکن است تکرر ادرار، احساس فوریت برای ادرار کردن و احساس باقی ماندن ادرار در مثانه و تخلیه نشدن کامل آن شکایت داشته باشند. هر مردی با افزایش سن ممکن است به این مشکلات دچار شود. اما توجه داشته باشید که این علائم ممکن است به علت سرطان نیز بروز کند، به خصوص اگر این علائم روز به روز بدتر شوند.

پزشک برای بررسی اندازه پروستات معاینه انجام خواهد داد. پروستات با افزایش سن مردان بزرگ می‌شود. این بزرگ شدن به علت یک عارضه خوش‌خیم و غیرسرطانی به نام «هیپرپلازی خوش‌خیم پروستات» یا BPH است.

پزشک شما ممکن است آزمایش خون برای اندازه‌گیری آنتی‌ژن اختصاصی پروستات یا PSA را تجویز کند. PSA پروتئینی است که بوسیله غده پروستات تولید می‌شود. این آزمایش برای کمک به تعیین امکان وجود سرطان پروستات مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر دکتر تان در معاینه متوجه



۱- اگر از جمله مردانی هستید که به تازگی دچار ادرار کردن پیاپی می‌شوید یا به سختی ادرار می‌کنید و مخصوصا سن شما هم از ۶۰ بالا رفته حتما پروستات خود را زیر نظر یک اورولوژیست بررسی کنید.

۲- بیمار عنوان می‌کند که جریان ادرارش ضعیف شده و دیگر با فشار نمی‌تواند ادرار را دفع کند یا عنوان می‌کند که کالبر

- ادرارش کاهش یافته است و ادراری باریک دفع می‌کند.
- ۳- بی‌اختیاری ادرار نیز از جمله علائم هشدار دهنده برای سرطان پروستات است که باید حتما علت آن مشخص شود.
- ۴- بند آمدن ادرار که خود به عنوان بارزترین علامت تغییرات پروستات است، یعنی بیمار که عموما فردی است مُسن عنوان می‌کند از چندی پیش ادرارش به سختی دفع می‌شده و حال یک شب به دنبال یک استرس روحی دچار انسداد ادراری شده و با نگرانی بسیار به پزشک مراجعه و از درد شدید ناشی از بند آمدن ادرار شکایت می‌کند.
- ۵- وجود خون در ادرار نیز یکی از علائم هشدار دهنده مهم به شمار می‌رود. گاهی این خون در مایع منی دیده می‌شود و باید در اسرع وقت بررسی شود.
- ۶- دردهای مبهم در پایین شکم آقایان اهمیت دارد و باید حتما از جهت پروستات بررسی شود.
- ۷- ناتوانی‌های حاد جنسی و درد شدید هنگام مقاربت نیز از علائم هشدار دهنده ی سرطان پروستات است.
- ۸- علائم عمومی سرطان نیز اهمیت زیادی دارند که در برخی اوقات تنها علامت بیماری محسوب می‌شوند. در این بین ضعف و بی‌حالی شدید، کاهش اشتها و کاهش وزن شدید به طوری که اطرافیان از آن تعجب کنند، از جمله علائم مهم بروز سرطان محسوب می‌شود.

● ریحانه دوستدار

همسر تان بعد از چند ساعت کار و خستگی به خانه می آید و بعد از خوردن غذا یا می خوابد و یا جلوی تلویزیون می نشیند. شما هیچ گفتگوی واقعی ای باهم ندارید. شاید درباره برهه قبض ها، دیر رسیدن به خانه یا مهمانی آخر هفته چند کلمه ای باهم حرف بزنید اما هیچ مکالمه ای درباره خودتان، نیازهایتان و احساساتان اتفاق نمی افتد. رابطه جنسی؟ اصلاً حرفش را نزنید.

ریشه رابطه زناشویی تان خشک می شود و هر دوی شما این را می دانید. این شرایط خواسته قلبی تان نیست با این حال چه کاری از دست شما بر می آید؟

شاید لازم باشد از مشاوره ازدواج کمک بگیرید. مشاوره به شما کمک می کند تا رابطه تان را از نو بسازید و تصمیم بگیرید هر دو برای بهبود رابطه کمی تغییر کنید. علاوه بر این با مشاوره ازدواج موقعیت رابطه زناشویی تان را درک میکنید و برای مسایل پیش رو بهتر تصمیم گیری خواهید کرد.

مشاوره ازدواج چیست؟

مشاوره ازدواج یا زوج درمانی به زن و شوهرها کمک می کند تا درک درستی از معنای ازدواج و رابطه به دست بیاورند، مشکلات زناشویی را حل کنند و رابطه را بهتر کنند. مشاوره ابزاری برای ایجاد رابطه بهتر، درک متقابل و فهم تفاوت ها، حل مشکلات و آموزش روش های بحث و گفتگوی سالم است. مشاوره ازدواج معمولاً توسط رفتار درمانگرها و روانشناس هایی که در حوزه ازدواج و روابط زناشویی فعالیت می کنند انجام می شود. این گروه از مشاوران تخصص کافی در روان شناسی دارند اما به طور خاص در زمینه روابط زن و شوهرها فعالیت می کنند. مشاوره برای زن و شوهرها معمولاً در دوره های کوتاه روانشناسی برگزار می شوند. شاید شما نیاز داشته باشید تا فقط در یک دوره مشاوره شرکت کنید و ممکن است نیاز داشته باشید چندین ماه از جلسات مشاوره استفاده کنید. اگر مشکلات زناشویی شما بسیار پیچیده و بحرانی باشند باید از مشاوره بیشتر کمک بگیرید و برای مشاوره فردی باید هر هفته یک بار با مشاور گفتگو کنید.

چه کسانی نیاز به مشاوره ازدواج دارند؟ بسیاری از روابط زناشویی کامل و ایده آل نیستند. هر فردی ایده های شخصی، ارزش ها، عقاید و تاریخچه خودش را دارد. اتفاق نادری است که دو نفر کاملاً مشابه هم باشند و توافقات یکسانی داشته باشند. این تفاوتها به این معنی نیست که همه روابط با درگیری و چالش های اساسی رو به رو هستند. در واقع تفاوت ها می توانند تکمیل کننده باشند. تفاوت ها به شما و رابطه تان کمک می کنند تا درک و احترام متقابل بیشتر شوند و یادتان می دهدد چگونه پذیری انگرش ها و فرهنگ های متفاوت باشند.

با این حال تفاوت ها گاهی ممکن است به زندگی و شخصیت دیگری آسیب بزند. مواردی مثل خیانت، نداشتن میل جنسی، خشونت و مشکلات حادی مثل بادیینی یا فقر می توانند رابطه را سخت کنند و شریک زندگی را دچار مشکل کنند. هر کدام از این مشکلات می توانند رابطه را پریشان کنند و باعث استرس های بی مورد، درگیری، ناامیدی، احساس اندوه، نگرانی، ترس و مشکلات دیگری بشوند.

شاید به این امید نشسته باشید که این مشکلات به مرور زمان حل شوند اما رابطه مساله دار مثل عفونت ناشناخته ای است که اوضاع را بدتر می کنند و باعث مشکلات جسمی و روحی دیگری مثل افسردگی می شوند. رابطه بیمار می تواند روی کار و روابط دیگر مثل روابط خانوادگی و دوستان نیز تاثیر بگذارد و همه جنبه های زندگی را مختل کند.

مشاوره ازدواج، تلاش برای حل مشکلات زندگی

پیش از آنکه به آخر راه برسید...

به طور کلی مشاوره ازدواج می تواند در این موارد به شما و همسر تان کمک کند:

- خیانت
- طلاق
- مصرف مواد مخدر
- شرایط فیزیکی و روانی
- مسایل مربوط به همجنس گرایی
- خشم
- درگیری فرهنگی
- امور مالی
- بی کاری
- خانواده های تلفیقی
- مشکلات ارتباطی
- مشکلات جنسی
- اختلاف در پرورش فرزند
- ناباروری
- تغییر نقش ها مانند باز نشستگی

خشونت خانگی

مشاوره ازدواج خدمات ویژه ای برای انواع خشونت ها و آزارهای خانگی ارائه می دهد. اگر خشونت و آزار تا حد ترس از امنیت جانی خودتان و فرزندانان باشد باید برای کمک از مشاوران راهنمایی بگیرید. یادتان باشد این مشکلات با مشاوره فردی حل نمی شوند.

پیوندهای قوی تر

لازم نیست تا حتما مشکل حادی داشته باشید تا از مشاوره زناشویی کمک بگیرید. اگر دوست دارید شریک زندگی تان را بیشتر بشناسید رابطه تان را قوی تر کنید و فهم متقابل بیشتری از یکدیگر داشته باشید می توانید در دوره های کوتاه مشاوره شرکت کنید.

مشاوره پیش از ازدواج نیز فرصتی است برای افرادی که تصمیم می گیرند زندگی زناشویی را شروع کنند. این مشاوره ها کمک می کنند تا درک عمیق تری از ازدواج، رابطه و مسائل زناشویی پیدا کنید و پیش از اینکه وارد زندگی شوید تفاوت ها را بیشتر بشناسید و هشدارهایی نیز برای آینده کسب کنید.

مشاوره ازدواج چگونه کمک می کند؟

مشاوره معمولاً برای هر دو نفر انجام می شود. مشاور به زن و مرد کمک می کند تا با گفتگو ریشه مشکلات و درگیری ها را پیدا و رفع کنند و ویژگی های مثبت و منفی رابطه را بهتر درک کنند.

مشاور یا رفتار درمانگر به شما یاد می دهد تا با مهارت های جدید رابطه را از انجماد بیرون بیاورید. این مهارت ها ممکن است آموزش ارتباطات گسترده، حل مشکلات با کمک هم و بحث های منطقی درباره تفاوت ها باشد. در بعضی از موارد

روانشناسی همسران

مثل مشکلات ذهنی یا مصرف مواد مخدر، مشاور شما با رفتار درمانگر های حرفه ای دیگر به شما کمک می کنند تا در درمان موفق شوید.

شاید حرف زدن با مشاور درباره مشکلات زندگی کار آسانی نباشد. ممکن است مدت های زیادی به جلسات مشاوره بروید اما نتوانید مشکل واقعی تان را بیسان کنید. حتی ممکن است در

باشید، چه تغییراتی ایجاد کنید و چطور برای بهبود رابطه قدم بردارید.

چگونه مشاور خودتان را پیدا کنید؟

برای انتخاب رفتار درمانگر و مشاور خانواده دقت کنید. همه مراکز مشاوره و هر فردی که به عنوان مشاور به شما پیشنهاد داده می شود ممکن است نتوانند به شما کمک کنند.

که بسیار تعریفش را شنیده اید راضی نباشید. یادتان باشد برای اینکه کمک های مشاور برایتان مفید باشد باید یک ارتباط عاطفی و معنوی نیز با مشاور برقرار کنید.

۷-نشانه ای که نیاز شما را به مشاوره نشان می دهد

ارتباط ضعیف

اگر نمی توانید درباره مشکلاتتان باهم گفتگو کنید، رابطه زناشویی تان دچار مشکل است. هر مساله ای که باعث می شود گفتگوی های ساده به جنگ و دعوا برسد از پول تا رابطه جنسی و حتی عادت های کوچکی که شما را ناراحت می کنند. مشاور به شما یاد می دهد چگونه یک گفتگوی سالم را پیش ببرید.

تغییرات مهم در رابطه جنسی

بسیاری گمان می کنند اندکی تغییر در میزان صمیمیت جنسی یک مشکل زناشویی است. اما گاهی این مشکل فقط در یک شرایط خاص ایجاد می شود و می تواند به مرور زمان رفع شود. اگر رابطه جنسی شما مدت ها است که کم شده. از شریک جنسی تان رضایت ندارید. ضعف های جنسی دارید باید برای پیدا کردن راه حل با یک مشاور صحبت کنید.

خاطرات گذشته

اگر چیزی در گذشته رابطه آزارتان می دهد و نمی توانید آن را فراموش کنید و یا به هر بهانه ای اختلافات گذشته را یادآوری می کنید شاید لازم باشد که یک بار با همراهی مشاور مشکلات را واکاوی کنید و برای گذشت و بخشش تمرین های درمانی را انجام بدهید.

فرزندان

همان اندازه که از تولد فرزندان شاد می شوید مساله تربیت می تواند باعث اختلاف زناشویی شما بشود. اینکه فرزندان را مطابق با چه اصولی تربیت کنید ممکن است باعث بحث و درگیری بشود. حتی تولد فرزند و درگیری های تازه و تغییرات جدید می تواند کمی از صمیمیت رابطه را کم کند.

موضوعات تکراری

اگر مشکلات شما موضوعاتی هستند که از روز اول زندگی با آنها درگیر بوده اید و هر بار که جر و بحث یا مسأله ای پیش می آید این موضوعات دوباره تکرار می شود بهتر است برای حل آنها و رسیدن به توافقات جدید از مشاور کمک بگیرید.

مسائل مالی

اختلاف بر سر مسائل مالی یکی از موضوعاتی است که زن و شوهرها را دچار مشکل می کند. اگر همسر تان از نظر مالی شما را در مضیقه می گذارد یا مدام دخل و خرج را کنترل می کند، برای زندگی هزینه نمی کند، به اندازه کافی کار نمی کند، ولخرج است، برای آینده برنامه ریزی نمی کند، همیشه بدهی دارد و هر نوع مشکل دیگری که به مسائل اقتصادی مربوط هستند و باعث اختلاف می شوند لازم است از خدمات مشاوره ای استفاده کنید.

شما هنوز همسر تان را دوست دارید

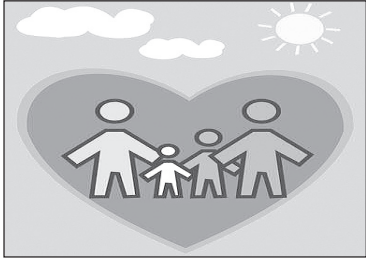
اگر واقعا همسر تان را دوست دارید و دلتان می خواهد مشکلات و اختلافات حل شوند و دنبال بهانه برای جدایی نیستید می توانید یک مشاور پیدا کنید و با کمک هم اختلافات جزئی را کنار بگذارید. یادتان باشد که اولین هدف شما برای کمک گرفتن از مشاور رفع مشکلات و ادامه زندگی با همسر تان است.

...همسران و یافته ها

زنان شاغل شادترند

مردانی که در پیشرفته ترین کشورهای جهان زندگی می کنند، ساعات بیشتری کار می کنند و دستمزد بیشتری می گیرند، اما به نظر می رسد که بیشتر در معرض خطر قرار دارند و دارای امید به زندگی پایین تری هستند. مطالعات جدید در خصوص سبک های زندگی در ۳۴ کشور جهان نشان می دهد که زنان شاغل در مقایسه با مردان شاغل شادتر و کمتر دارای استرس هستند. آنها دارای شبکه های اجتماعی قوی تری هستند؛ دوستان بیشتری آنها را احاطه کرده اما با این حال در اواخر عمر بیشتر در معرض فقر قرار دارند. در

بررسی هایی که انجام شد، زنان از لحاظ شادبودن نمره بیشتری کسب کردند، این در حالی است که آن ها با میانگین دو ساعت و نیم، روزانه دو برابر مردان در امور خانه داری فعالیت دارند. «شاخص زندگی بهتر» تندرستی را بر اساس مولفه هایی از قبیل سلامت، شغل، جامعه، تحصیلات، امنیت و «تعادل زندگی» اندازه گیری می کند. هم اکنون محققان سن، جنسیت و کشور را نیز به این مولفه ها افزوده اند. یافته های آن ها نشان می دهد که بریتانیا دوازدهمین کشور شاد در میان این کشورهاست و جلودر تر از فرانسه و آلمان، اما عقب تر از استرالیا و آمریکا قرار دارد. آمریکا در رده نخست و استرالیا در رده سوم جای دارند. در این مطالعه ترکیه در رده آخر جای گرفت. زنان در ۳۴ کشور نمونه موردی، به طور متوسط هر روز ۲۷۹ دقیقه را به خانه داری و مراقبت از فرزندان یا سالخورده گان اختصاص می دهند، این در حالی است که مردان ۱۳۱ دقیقه را به انجام این امور می گذرانند. در این ۳۴ کشور، ۷۲ درصد مردان و ۵۹ درصد زنان شاغل بودند و این ارقام شامل کارهای پاره وقت نیز می گردد. همچنین مشخص شد که مردان اندکی سالم تر از زنان هستند، اما دارای امید به زندگی کوتاه تر (حدود شش سال کمتر) هستند.



گرفته است، رفته رفته از همسرشان دور می شوند. مادران در دوران بارداری سختی های زیادی را تحمل می کنند و بعد از تولد نوزاد هم فشارهای روحی و جسمی بسیاری به مادر تحمیل می شود که به دلیل همین فشارها، عشق و علاقه زن به شوهر به ظاهر کم می شود. در خانواده های سنتی که مرد را نان آور خانواده می دانند و زن باید از نوزاد نگهداری کند، کمک نکردن مرد در خانه احساس کدورت و ناراحتی زن را در پی دارد و این حس باعث می شود ارتباط زناشویی خدشه دار شود.

پیش از تولد نوزاد، عشق مادر تنها نصیب همسرش می شد ولی حال که این علاقه باید تقسیم شود و همچنین با توجه به ضعف نوزاد و مدت زمانی که مادر لازم است صرف او کند باعث می شود کمتر به همسر خود توجه کند که این موجب احساس سرخوردگی در مرد و حتی گاهی منجر به طلاق می شود.

برای رفع این مشکل، همسران باید از کمترین زمان ها برای خلوت با یکدیگر استفاده کنند و احساسات خود را ابراز کنند. مادران نیز با وجود مشغله باید توجه به مرد را حفظ کنند تا استحکام خانواده محفوظ بماند.

سن و مراحل تکامل

فراموش نکنید که توقع شما برای اجتماعی شدن کودکان به سن او وابسته است. یک کودک ۲ ساله به طور طبیعی باید به محیط و رفتارهای اجتماعی علاقه نشان بدهد. کودکان ۳ و ۴ ساله باید دستورالعمل‌ها را به درستی انجام بدهند با بچه‌های دیگر بازی کنند و به دنبال دوست باشند. در روند اجتماعی شدن کودک نباید از صدمه زدن به دیگران لذت ببرد و باید بتواند احساس همدلی و درک متقابل را نشان بدهد.

مهارت‌هایی که باید به کودک یاد بدهید

نیازی نیست که کودک شما همه این مهارت‌ها را به شکل کامل و پیشرفته داشته باشد تا شما او را به مهد کودک بفرستید. اگر کودک چند مورد از این مهارت‌ها را به دست آورده باشد به شما این اطمینان را می‌دهد که از نظر توانایی روحی و روانی می‌تواند در آموزش‌های رسمی مهد کودک شرکت کند.

- مشارکت، رعایت کردن نوبت و ساکت نشستن
- صبر کردن و استفاده از کلمات برای برقراری ارتباط
- دانستن نام خانوادگی
- دانستن نام پدر و مادر و کسانی که از او مراقبت می‌کنند.
- توانایی استفاده از توالت
- توانایی پوشیدن لباس
- شناختن زیپ، دکمه، کمر بند
- درک تفاوت بین اعداد، حروف با اشکال و نقاشی‌ها
- شناختن دست چپ و راست
- شناخت رنگ‌های اصلی اشکال و شمارش اعداد از ۰ تا ۲۰

- شناخت جهت‌ها مثل بالا و پایین
- شناخت محل زندگی و حتی دانستن شماره تلفن و آدرس خانه
- توانایی استفاده از مداد، مداد شمعی و قیچی

آموزش از راه بازی

راحت ترین راه برای اینکه کودک خردسال را در روند آموزش درست قرار دهید این است، تشویق، ایجاد هیجان و تفریح بیشتر طوری که او حتی متوجه آموزش نباشد. این نمونه‌ها به شما کمک می‌کنند تا ایده‌های بیشتری برای آموزش از راه بازی پیدا کنید:

- در خیابان باهم ماشین‌های آبی را بشمارید.
- رنگ‌ها و اشکالی که در طبیعت وجود دارند را در مسیر سفر بگویید.
- اعداد را در کتاب‌ها یا روی لباس‌ها و حروف الفبا را نشان بدهید و حروف مشابه را پیدا کنید.
- سکه‌ها را دسته بندی کنید... سکه‌های پنجاه تومنی را از ۱۰۰ تومنی و ۵۰۰ تومنی جدا کنید و آنها را بشمارید.
- پله‌های خانه را بشمارید و یا تعداد ستاره‌های آسمان را بشمارید.

انتخاب آگاهانه

اگر فکر می‌کنید کودک برای رفتن به مهد کودک آماده نیست اما هیچ گزینه دیگری برای نگهداری کودک ندارید برای شرایط سختی که پیش رو دارید برنامه ریزی کنید. شاید لازم باشد مدت کوتاهی در خانه بمانید و کودک را برای ساعات کم به مهد بفرستید تا او بتواند به شرایط جدید عادت کند.



بعضی از کودکان از بازی با وسایلی که پیچیده است می‌ترسند، حتی اگر بازی با کامپیوتر باشد در این زمان والدین می‌توانند در نقش مربی ظاهر شده و توصیه‌های لازم و راهنمایی‌های مفید را به کودک بکنند تا او ترس کمتری پیدا کند. گفتنی است اما ترس کودک از بازی با وسایلی مانند سرسره را باید جدی گرفت، البته در اکثر اوقات این ترس به دلایل اکتسابی رخ می‌دهد و ترس والدین از بروز مشکل برای کودک و صدمه دیدن او باعث می‌شود تا ترس در چهره و رفتار آنها نمایان شود، کودک نیز در سنین کم بسیار تحت تأثیر والدین خود قرار دارد و این باعث می‌شود تا او نیز دچار ترس شود. بررسی‌ها نشان می‌دهند در موارد دیگر به غیر از ترس‌های اکتسابی ترس کودک از بازی با وسایل بازی و یا حتی همسالان می‌تواند علل مشکلات روانشناسی داشته باشد و در این مواقع والدین به هیچ وجه نباید کودک را تنبیه و یا به اجبار وادار به بازی کنند بلکه می‌توانند از راهنمایی و مشورت با متخصص روانشناس کودک بهره ببرند تا در آینده کودک دچار مشکلات بیشتر نگردد.

آیا کودک شما برای رفتن به مهد کودک آماده است؟

راهنما و نشانه‌هایی برای اینکه بدانید کودک آماده رفتن به مهد کودک است



فقط کودک را برای نگهداری به مهدکودک بفرستید و برای آموزش‌های رسمی مثل نشستن سر کلاس نقاشی یا موسیقی اصرار نکنید.

عادت‌های مثبت

اگر تا امروز عادت‌های خاص غذایی، خواب و رفتاری در خانه برقرار نکرده اید پیش از اینکه کودکان را به مهدکودک بفرستید این کار را شروع کنید. برای غذا خوردن و خوابیدن و تماشای تلویزیون زمان خاصی در نظر بگیرید. سلام و خداحافظ را به شکل مشخص یاد بدهید. برنامه‌های آموزشی مهد کسودک بر طبق اصول خاصی پیش می‌روند اگر کودک شما با قوانین آشنا نباشد در مهدکودک با قوانین تازه دچار مشکل و دردمر می‌شود. حداقل سه هفته قبل از شروع مهدکودک عادت‌ها را شروع کنید.

دخترها در برابر پسرها

پسر دارها معمولاً برای فرستادن کودک به مهد کودک تعلل می‌کنند و نگران هستند زیرا به طور طبیعی پسرها توانایی حرف زدن را دیر تر به دست می‌آورند. اما این دلیل بسیار کوچکی برای نگرانی است.

شباهت کودکان دختر و پسر بسیار بیشتر از تفاوت‌های آنها است به ویژه در بچه‌های خردسال. اما برخی از تحقیقات نشان می‌دهند که در سن ۵ سالگی پسرها در توانایی‌های اجتماعی و بیان احساسات ۶ ماه عقب‌تر از دخترها هستند با این حال این مسأله یک قاعده مشخص را ایجاد نمی‌کند پس نگران نباشید و دغدغه‌های بی اساس در ذهنتان ایجاد نکنید. کودک شما می‌تواند از آموزش‌های مهدکودک در حد توان و نیازش بهره ببرد.

و تمرکز در کودکان را می‌شناسند. برای یک کودک سه ساله کافی است که روی یک موضوع سه دقیقه تمرکز کند و برای کودک ۵ ساله، ۵ تا ۶ دقیقه تمرکز کافی است. مشکل عدم تمرکز نباید دلیلی باشد تا کودک را به مهدکودک نفرستید. محیط مهد کودک می‌تواند به کودک یاد بدهد تا توانایی اش را برای تمرکز بالا ببرد.

اگر کودک شما می‌تواند برای چند دقیقه روی درست کردن پازل یا لگوهای اسباب بازی تمرکز کند موقعیت برای رفتن به مهدکودک بسیار مناسب است.

خواب بعد از ظهر

ممکن است کودک شما عادت به خواب بعد از ظهر نداشته باشد. این مسأله نباید باعث شود که شما کودک را تا بعداز ظهر در مهد کودک نگه دارید تا با این روش بعد از ظهرها بخوابد. اگر شما کارمند هستید ممکن است مجبور باشید کودک را تا بعداز ظهر در مهدکودک بگذارید اما اگر ضرورتی برای این کار ندارید بهتر است از برنامه‌های نیمه وقت مهد کودک استفاده کنید.

توانایی برقراری ارتباط اجتماعی

مسلم است که شما می‌توانید از روی کلمات نامفهوم و حرکات خاص کودک متوجه نیاز کودک بشوید آیا دیگران نیز می‌توانند متوجه نیازهای او بشوند؟ کودک را زیر نظر بگیرید. آیا او می‌تواند نیازهایش را به دیگران بفهماند. یکی از علایمی که نشان می‌دهد کودک آماده رفتن به مهد کودک است توانایی بیان نیازهایش است. اگر کودک نتواند نیازها، خواسته‌ها و احساساتش را بیان کند هم خودش را عصبی و ناراحت می‌کند و هم معلم و هم کلاسی‌هایش را دچار مشکل می‌کند. در اینصورت

کردن و آموزش همکاری و همدلی با کودکان دیگر است، اگر می‌خواهید کودکان در مهد کودک دوستان خوبی پیدا کند پیش از ثبت نام شیوه‌های ارتباط گرفتن با کودکان را به او بیاموزید. در مهمانی‌ها، در پارک، در خانه‌های بازی او را همراهی کنید و یادش بدهید تا با بچه‌های دیگر همبازی شود.

هر چقدر کودکان دوستان بیشتری داشته باشند در مهدکودک راحت‌تر مهارت‌های جدید دیگر را می‌آموزد. احساس امنیت در کودکان با دوستان جدید به راحتی تأمین می‌شود.

دستشویی رفتن

یکی از نگرانی‌های رایج پدر و مادرها در این مورد است. ممکن است کودک شما هنوز پوشک استفاده کند و نتواند نیازش برای استفاده باز توالت را بگوید. این نگرانی بی مورد است. حتی اگر کودک شما ۴ ساله است و با دستشویی رفتن مسأله داشته باشد. رفتن به مهدکودک در این مورد یک مزیت به حساب می‌آید چون کودک خودش را مجبور می‌کند تا مثل همکلاسی‌هایش رفتار کند. نگران کودک زیر سن سه سال هم نباید باشید چون همه امکانات در همه مهدکودک‌ها برای تعویض پوشک وجود دارد.

قدرت توجه و تمرکز

چطور ممکن است پسر بچه کوچکی که مدام در حال ور رفتن با اسباب بازی‌های مختلف است و از این اتاق به آن اتاق می‌رود و دائم در حال حرکت است بتواند از آموزش‌های رسمی مهدکودک بهره‌ای ببرد؟ نگران این مسأله نباشید و او را با معیارهای یک فرد متعادل بزرگسال نسنجید. مربیان مهد به خوبی ظرفیت‌ها و گسترده‌گی توجه

● ریحانه دوستدار

یکی از سخت‌ترین تصمیم گیری‌ها برای پدر و مادرها در سال‌های نخست تولد فرزند مواجهه با این پرسش است که از چه زمانی باید کودک را به مهدکودک بفرستند. آموزش‌های رسمی برای کودکان از سن ۷ سالگی آغاز می‌شوند و برنامه‌های مهدکودک‌ها کودکان ۲ تا ۵ سال را پوشش می‌دهند. معمولاً پدر و مادرها با این موضوع در گیر هستند که آیا رفتن به مهدکودک ضرورت دارد و از چه سنی باید کسودک را به مهدکودک بفرستند. این نکات راهنمایی هستند تا شما بتوانید بر اساس آن تشخیص بدهید، کودکان شرایط رفتن به مهدکودک را دارد یا نه.

انگیزه پدر و مادر

ابتدا به انگیزه خودتان برای فرستادن کودک به مهدکودک توجه کنید. اگر شما در تمام روز خانه هستید، نیودن کودک در خانه به شما چه کمکی می‌کند؟ آیا می‌خواهید به نیازهای شخصی تان برسید؟ آیا خودتان به این باور رسیده‌اید که کودک نیازهایی فراتر از مراقبت شما دارد؟ اگر واقعاً نیاز دارید تا بخشی از زندگی روزمره را فساغ از بچه داری و سرو کله زدن با او بگذرانید، فرستادن کودک به کودکستان کار درستی است. این فرصت به شما کمک می‌کند تا پدر و مادر بهتری باشید و به کودک یاد می‌دهد تا مهارت‌های اجتماعی را در محیطی غیر از خانه بیاموزد. احساس گناهکار بودن را کنار بگذارید. مطمئن باشید تقاضای شما برای پرداختن به زندگی شخصی خودتان خودخواهانه نیست.

کودکان سالم

یکی از مهم ترین نکاتی که بایدبه یاد داشته باشید سلامت و توانایی جسمی کودک است. فرقی نمی‌کند مهدکودک چه تعداد بچه را نگه‌داری می‌کند. عفونت‌ها، ویروس‌ها و بیماری‌های متداول مثل سرماخوردگی به راحتی در بین بچه‌ها منتقل می‌شود. اگر کودکان عفونت‌هایی سطحی مثل عفونت‌های مزمن گوش را دارد برای سپردن کودک به مهد باید برنامه درستی را پیاده کنید. او نباید ساعت‌های طولانی در مهدکودک باشد. اگر به این موارد توجه نکنید در سرهای تازه‌ای با رفتن به مهدکودک خواهید داشت. کودک در بازه‌های زمانی کوتاه مریض می‌شود و شما همیشه با مشکلات تازه روبه رو می‌شوید. بنابراین سلامت کودک را جدی بگیرید.

دور شدن از پدر و مادر

آیا کودکان می‌تواند دوری شما را تحمل کند؟ اگر او خیلی حساس و وابسته نباشد شرایط بسیار خوبی در مهدکودک خواهد داشت و از بودن با بچه‌ها بسیار لذت خواهد برد.

اما اگر کودک به شدت به شما وابسته است باید با دقت و هوشیاری بیشتری عمل کنید اما این مسأله نباید باعث شود تا او را از این محیط دور نگه دارید. در چنین وضعیتی اتفاقا بهتر است او زودتر به مهدکودک برود تا ترس و اضطراب جدایی را کنار بگذارد. بیشتر کودکان بعد از ۱۵ دقیقه دوری از پدر و مادر در مهدکودک سرگرم می‌شوند و از اضطرابشان کاسته می‌شود. در بعضی از موارد اضطراب جدایی در پدر و مادر بیشتر از کودک است. در هر دو صورت باید با همراهی و همفکری مربی و مددکاران مهدکودک فرزندان‌تان این شرایط را تغییر بدهید.

روابط متقابل با کودکان

مهم ترین تجربه رفتن به مهد کودک بازی

... بچه‌ها و پلاکته‌ها

والدین شاد فرزندان سالم‌تری دارند

دوست دارید بچه‌های شاد و سرحال و سالمی داشته باشید؟ دنبال یک خانواده مثبت و پرانرژی هستید؟ پس از خودتان شروع کنید. چون پزشکان به والدین هشدار می‌دهند با داشتن الگوی زندگی سالم و شادی، شادمانی و سلامت را به خانه شان ببرند.

بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد والدینی که در زندگی فعال تر هستند و اغلب اوقات زمانشان را به انجام کارهایی مانند ورزش می‌پردازند و همینطور مثبت‌اندیش هستند و مهم تر از همه با همسرشان تفاهم دارند،



در آینده فرزندان موفق‌تری خواهند داشت. فرزندان به‌ویژه در سنین کودکی از والدین خود بسیار الهام می‌گیرند و سعی می‌کنند تا رفتارهای آنها را تقلید نمایند، به همین دلیل چنانچه والدین آنها افرادی بی تحرک و افسرده و فاقد حس مثبت‌اندیشی و علاقه به پیشرفت و نشاط باشند این روحیه را به فرزندان خود منتقل می‌نمایند و حتی در آینده در صورت تغییر رویه دیگر کودک نمی‌تواند به سادگی روحیه ساخته و شکل گرفته خود را تغییر دهد. بررسی‌ها نشان می‌دهند، والدین فعال و سرزنده باعث افزایش حس اعتماد به نفس و روحیه اجتماعی در فرزندان شده، سبب موفق شدن آنها در زندگی شخصی و اجتماعی و در جمع دوستان می‌شوند. بچه‌هایی که بتوانند احساسات و عواطف شاد درونشان را بشناسند و درک کنند، به طور یقین می‌توانند آن را در سراسر زندگی خود حفظ کنند. شادی کودکان موجب تقویت روحیه، انگیزه، عزت نفس و پایداری آنان می‌شود. فراموش نکنید برای انتقال شادی لازم است تا روابط شما با اعضای دیگر خانواده بخصوص همسرتان شاد باشد. روابط محبت آمیز همراه با احترام و پذیرش می‌تواند شادی را دو چندان کند.

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۲۰ اردیبهشت ۱۳۵۲، (برابر با ۷ ربیع الثانی ۱۳۹۳، ۱۰ می ۱۹۷۳) نقل شده است.

رسیدگی به شکایات مردم شروع شد

کمیسیون بازرسی انجمن شهر تهران به‌طور رسمی آغاز بکار کرد و دبیرخانه این هیئت در اولین روز تشکیل خود به شخصت نامه دریافت شده رسیدگی نمود.

کمیسیون بازرسی انجمن شهر تهران که تشکیل آن هفته پیش اعلام گردیده بود از این پس به شکایات مردم از شهرداری رسیدگی خواهد کرد. شکایت کنندگان از شهرداری پیشتر صاحبان املاک و اراضی هستند که در دو سال پیش ناراحتی‌هایی برایشان پیش آمده و مسائلی به‌صورت پروانه‌های ساختمان مناطق تجاری، مسکونی، حریم، طبقات، پارکینگ و از این قبیل مطرح و بدون روشن شدن تکلیف در برابر مقررات شهرسازی پروانه‌های ضدونقیض داده شده است. گروهی از شکایت کنندگان نیز صاحبان اراضی خارج محدوده می‌باشند که اراضی بعضی از آنها در چند متری حریم محدوده قرار دارد و شهرداری به آنها اجازه ساختمان نمی‌دهد.

زمینه دلار در بازار آزاد کم است

صعود قیمت طلا در بورس لندن، مظنه آن را در تهران تحت تاثیر قرار داده و قیمت آنرا امروز به مثقالی ۱۰۳ تومان رساند، حال آنکه طلا در هفته گذشته مثقالی ۹۸ تومان معامله میشد.

بدنبال ترقی قیمت طلا، پهلوی نیز گران شد و از ۱۵۷ تومان به ۱۵۸ تا ۱۶۰ تومان رسید. امروز نیم پهلوی ۷۹۵ ریال و ربع پهلوی ۴۰۵ ریال قیمت داشت.

خبرنگار ما می‌نویسد: معاملات ارز به علت بسته بودن راه بیروت، در تهران همچنان ساکت است و از اوایل این هفته در صرافی‌های تهران فعالیتی صورت نگرفته است. زمینه دلار در تهران بسیار کم است و علیرغم آن قیمت فروش همان ۷۰ ر ۷۰ تا ۷۰ ریال گذشته است. تزلزل اخیر دلار در بازارهای اروپا در قیمت آن در تهران تاثیر نگذاشته است و وضع پوند انگلیس مستحکم شده و در صد و هفتاد و شش ریال معامله می‌گردد.

باگر انفروشی اینطور مبارزه کنید

سرکار سرهنگ سلحشور شهردار مرودشت فارس صبح که وارد دفتر کارش شد نامه‌ای نظرس او را جلب کرد. نامه به امضای شخصی به‌نام «جاویدفر» بود که برای شهرداری مرودشت فرستاده بود. نویسنده نامه آدرس محل و منزل خود را که در رضائیه است در پشت پاکت نوشته بود. آقای جاویدفر در نامه‌اش اینطور نوشته بود:

در تاریخ (۹۹/۵/۲) که با اتومبیل از مرودشت عبور می‌کردم، کنار یک مغازه توقف کردم و یک عدد «چراغ» برای نصب در جلو اتومبیل خریدم.

فروشنده چراغ اتومبیل را ۲۴۰ ریال حساب کرد در حالی که قیمت اصلی آن ۱۴۰ ریال است. تقاضا می‌کنم، بافروشنده طبق قانون رفتار شود. آقای جاویدفر همچنین فیش جنس خریداری شده را همراه نامه فرستاده بود، شهردار مرودشت پس از خواندن نامه جعفر نجاتی صاحب مغازه را احضار کرد و علت گرانفروشی را جویا شد. صاحب مغازه ادعا کرد که هنگام فروش چراغ در مسافرت بوده و کارگر مغازه چراغ را به این قیمت فروخته است. بالاخره مبلغ (۱۰۰) ریال اضافه پول چراغ از صاحب مغازه پس گرفته شد و طی نامه‌ای با پست سفارشی به آدرس آقای جاویدفر در رضائیه فرستاده شد.

تعداد قطارهای مسافری تهران - ارویدادوبرابر می‌شود

کنفرانس راه آهن‌های بین‌المللی در تهران بکار خود پایان داد و امروز قطعه‌نامه این کنفرانس صادر و منتشر گردید. متن قطعه‌نامه شامل هشتاد ماده می‌باشد و ماده ده آن که مربوط به راه‌آهن ایران است از طرف دبیرخانه راه‌آهن در اختیار خبرنگاران قرار داده شد.

متن قطعه‌نامه بشرح زیر است:

۱- توافق درباره افزایش تعداد قطارهای مسافری بین‌المللی تهران به مقصد استانبول و اروپا در هفته از یک قطار به دو قطار.

۲- توافق درباره برقراری یک قطار مسافری در هفته بین تهران - بیروت به‌منظور مسافرت افراد از ایران به لبنان و بالعکس.

۳- قرار دادن واگن خواب در سازمان قطارهای مسافری بین‌المللی تهران - استانبول و بالعکس، به‌منظور یکنواخت نمودن قطارهای بین‌المللی ایران و اروپا.

وال استریت جرنال: کار ایران بالاگرفته

نیویورک، آسوشیتد پرس - «وال استریت جرنال» روزنامه متنفذ اقتصادی آمریکا می‌نویسد که اوضاع و احوال تاریخی در دیات سیاسی دولت ایران، این کشور را در موقعیت بیمانند و نونبی قرار داده است. روزنامه مورد بحث می‌افزاید که ایران، در منطقه خلیج فارس برتری سیاسی بدست آورده است. از آن جاییکه بیش از یک سوم نفت جهان از خلیج فارس تامین می‌شود و نزدیک به ۶۰ درصد ذخائر شناخته شده جهان در این منطقه وجود دارد، اهمیت نقش ایران آشکار می‌شود.

نشریه یاد شده، خاطر نشان می‌کند، بالا گرفتن ناآهنانی کار ایران و نقش پراهمیتی که این کشور کسب کرده از نظر وزیران حکومت‌ها و هیات‌های مدیره شرکتهای بزرگ سراسر جهان، دور نمانده است. نویسنده مقاله مذکور نتیجه‌گیری می‌کند که امنیت و سلامت ایران به نسبت زیادی بستگی با دامه یک توازن منطقی نیرو، بین قدرت‌های بزرگ در منطقه دارد. قدرت‌های بزرگ باید در این زمینه به‌نوعی تفاهم برسند و بدانند که منطقه خلیج فارس، حیاتی‌تر از آنست که صحنه کشمکش‌های آنان شود.

در چنین شرایطی مسئولیت ایران از کنترل کردن کانون‌های خطر منطقه فراتر نخواهد رفت، که ایران نیز بخواهی از عهده آن برمی‌آید.

قالب امروز



ادای احترام به مردگان در روز عید پاک - رومانی / منبع: msnbc

رازهای کامیابی

مسئولیت‌پذیری در قبال ارزش‌ها

پایبندی و وفاداری به هر چیزی و فردی قابل خریداری نیست بلکه باید آن را بر از وروی آن سرمایه‌گذاری کنیم. آیا ما باید به چه چیزی وفادار باشیم؟

آیا باید به افراد یا مؤسسه متبوع خود وفادار باشیم؟ جواب واضح است؛ همه ما باید بر ارزش‌های پایبند و وفادار باشیم و هنگامی که معیارهای ارزشی ما با عملکرد افراد یا سازمان هادر تضاد است، باید آن‌ها را رها کرد.

وقتی به فردی یا سازمانی ابراز وفاداری می‌کنیم این وفاداری نسبت به آن‌ها نیست بلکه به طرز تفکر و عملکرد و روش آن‌هاست.

بدین ترتیب ما به آن‌ها می‌گوئیم که با آن‌ها همراه هستیم و ارزش‌های آن‌ها را قبول داریم.

مسلمانان چنین نیست که ما متعهد به حمایت از خطاکاری‌ها و رفتارهای ضد اخلاقی و غیر قانونی دوست و یا مؤسسه متبوع خود باشیم. در موارد ذیل ما می‌توانیم تعهدات خود با دیگران را نادیده بگیریم:

۱- فروپاشی خانواده ۲- ترک خانواده و فرزندان از جانب یکی از طرفین ۳- تضعیف روابط عاطفی ۴- افزایش تنش‌ها و عصبیت‌ها ۵- قصور و تقصیر.

نوشته: شیو خرا

ترجمه: عبدالله مولیانلی

امروز در تاریخ

ایستادگی مازندران‌ها

در ماه می سال ۶۶۵ میلادی مردم مازندران با هدف ایستادگی بهتر در برابر حملات نظامی اعراب به این استان ایران، شاپور باوندیان (باوندیان شاپور) از وابستگان خاندان اسپهبدان را به ریاست خود (حکومت مازندران) برگزیدند. در پی این انتخاب، خراسانیان پشتیبانی و اعلام آمادگی کمک کردند و شماری چشمگیر از پارسیبانیان (پارسیو انانان) خراسان بزرگتر (امروزه؛ تاجیکان که در افغانستان و منطقه فرارود گسترده‌اند) نیز داوطلبانه برای کمک به باوندیان شاپور به مازندران رفتند و آماده جنگ با اعراب شدند.

خانواده باوندیان تا ۶۵ سال پس از آن، بر مازندران حکومت کرد.

در دوران حکومت ساسانیان، بیشتر افسران ارتش ایران از میان مازندران‌ها که در ایران دوستی، دلاوری و ایستادگی زبانزد بوده‌اند انتخاب می‌شدند و خانواده اسپهبدان بیشترین افسران را به ارتش ایران عهد ساسانیان (اوج ناسیونالیسم ایرانی) تحویل داده بود.

پارسیانی که در همان قرون به هند مهاجرت کردند عمدتاً از مازندران بوده‌اند که به پارسیان معروفند و همچنان به ایرانی بودن و نیاکان خود مباهات می‌کنند و فرهنگ و منش آنان را محفوظ داشته و آن را در سراسر جهان تبلیغ کرده‌اند.

اعتراض دکتر مصدق به رای محکمه تجدیدنظر نظامی
محکمه تجدیدنظر نظامی تهران ۲۱ اردیبهشت سال ۱۳۳۳ دکتر مصدق که همچنان خود را نخست وزیر قانونی ایران و دولت وقت را رژیم کودتا و دست‌نشانده خارجی معرفی می‌کرد به سه سال زندان محکوم کرد.

دکتر مصدق که از آغاز هم این محاکمه را خلاف قانون و ناصالح اعلام کرده بود و گفته بود که جای محاکمه اعضای کابینه (نخست وزیر و وزیران) دیوان عالی کشور است؛ نه محکمه نظامی به حکم محکمه تجدیدنظر نیز اعتراض کرد. دستگاه دادستانی نظامی برای دکتر مصدق تقاضای مجازات اعدام کرده بود.

خسرو روز به اعدام شد

۲۱ اردیبهشت سال ۱۳۳۷ (ماه می سال ۱۹۵۸) به حکم محکمه نظامی و تأیید شاه، «خسرو روزبه» سرگرد کمونیست اعدام شد.

وی در تیر ماه ۱۳۳۶ و سال‌ها پس از فرار و ادامه فعالیت به صورت زیرزمینی، در خانه‌ای در خیابان سیروس جنوبی (محله بازارچه اسماعیل بیاز) به دام مأموران افتاد. با وجود این، اقدام به فرار کرد. ولی در جریان فرار، هنگام بالا رفتن از تیر برق خیابان هدف گلوله قرار گرفت، مجروح و دستگیر شد و مدت هادر زندان تحت درمان بود. سرگرد روزبه قبلاً هم بارها دستگیر و از دست مأموران فرار کرده بود.

واژه‌های فارسی در زبان سواحیلی (افریقا)

«زبان‌شناسی آفریقای سیاهپوست» عنوان کتابی است که دانشگاه دولتی ویسکانسین آمریکا در ماه می سال ۲۰۰۱ چاپ کرد.

مؤلفان این کتاب: زبان «سواحیلی» را که در کشورهای سومالی، کنیا، تانزانیا، آگاندا، زنگبار، رواندا، بروندي، مالی، زامبیا، شمال موزامبیک و شرق کنگو به آن تکلم می‌کنند، فراگیرترین زبان در آفریقای سیاهپوست اعلام کرده و در بخشی از این کتاب نوشته‌اند که تعدد واژه‌های فارسی در این زبان دور دست آفریقایی نشانه نفوذ ایرانیان، مخصوصاً مردم جنوب ایران در طول زمان در آفریقای شرقی است که تمدن خود را هم در این مناطق ترویج داده‌اند.

مؤلفان به‌طور مثال چندین واژه رایج فارسی در زبان سواحیلی را مطرح کرده‌اند از جمله بابا، بی‌بی (مادر بزرگ - لقب برای بانوان از خانواده‌های مهم)، کا کا (برادر - متداول در کرمان و فارس)، بابو (پدر بزرگ)، انبه، زیوا (زیبا)، چای، شها (شاه) که در آفریقای شرقی به کدخدای ده اطلاق می‌شود)، گاری (اتومبیل)، دیوانی (اداره دولتی - کارمند دولت) و استفاده از پسوند تصغیر «و» که در کرمان و جنوب ایران رایج است مثل: دفترو (دفتر چه که از واژه «دبیر» فارسی ساسانی گرفته شده)، احمدو (احمد کوچک)، قلمو (قلم) و....

www.iranianshistoryonthisday.com

جدول سودوکو

قانون‌های حل جدول سودوکو:

- در هر سطر و ستون باید اعداد ۱ تا ۹ نوشته شود بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
- در هر مربع ۳×۳ اعداد ۱ تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

دشوار ۷۷۵

۳			۴	۷		۶		
						۷	۵	
					۳	۸	۱	
				۹	۴	۷		
۷			۱	۶				۸
			۶	۸	۲			
۶	۱	۳				۹		
۸	۲							
			۴	۲				۳

سودوکو (Sudoku) یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

آسان ۱۴۵۲

	۶	۷	۲	۳	۴	۵		۸
					۷	۲	۳	
۲		۴	۵		۸			
	۹						۵	۱
			۷	۹	۱			
۴	۸							۹
			۳		۶	۸		۵
	۵	۲	۸					
۸		۳	۱	۲	۵	۶	۷	

روزنامه اطلاعات در غرب کشور حضور و تلفنی آگهی می پذیرد

چاپ آگهی در روزنامه های سراسری، محلی، ثبت شرکت های رسمی (قوه قضائیه)، حصر وراثت، ابلاغ، اجرائیه، وقت ابلاغ دادرسی مفقودی کارت پایان خدمت، شناسنامه خودرو، برگ اعلام وضعیت کارت ماشین، سند، گواهینامه و چاپ عکس دانش آموزان ممتاز

آدرس: اسلام آباد غرب - شعبه یک، خیابان شهید مفتاح جنب مسجد جامع مجتمع زعفرانیه طبقه سوم
تلفن های تماس: ۰۸۳۲-۵۲۳۳۹۶۰ فاکس: ۰۸۳۲-۵۲۴۳۴۹۴
همراه: ۰۹۱۸۸۳۲۱۰۹۴-۰۹۱۸۷۲۲۱۰۴ تلفن: ۵۲۳۳۴۱۳
شعبه دوم: میدان امام (ره) جنب بانک ملی مرکزی روزنامه اطلاعات

برگزاری جلسه ستاد انتخابات شهرستان اسلام آباد غرب

پنجمین جلسه ستاد انتخابات شهرستان اسلام آباد غرب با حضور فرماندار، معاونین، بخشداران مرکزی و حمیل و مسئولین کمیته های ستاد انتخابات این شهرستان برگزار شد. صداراله بابلی فرماندار اسلام آباد در این جلسه بیان داشت: ۱۸۸ شعبه اخذ رأی برای چهارمین دوره انتخابات شوراهای اسلامی شهر و روستا و یازدهمین دوره ریاست جمهوری در شهرستان اسلام آباد غرب در نظر گرفته شده که از این تعداد ۱۱ شعبه به صورت سیار آرای مردم شریف را جمع آوری خواهد کرد.

وی افزود: ما مسئول برگزاری انتخابات در شهرستان هستیم و از اعضای ستاد انتظار داریم با تجربه، تخصص و تحرک جدی امور مربوط به انتخابات را انجام دهند و نیست همه برگزار کنندگان انتخابات در شهرستان انشا... برگزاری

امر برگزاری انتخابات تأکید کرد و از اعلام نتیجه نهایی تعیین صلاحیت ثبت نام شدگان در اواخر اردیبهشت خبر داد.

در این جلسه بخشداران و مسئولین کمیته های انتخابات شهرستان نقطه نظر خود را ارائه دادند.



در دیگر صفحات می خوانید

برگزاری جلسه با نخبگان فرهنگی..... صفحه ۲

جلسه توجیهی هیأت های اجرایی شهرستان اسلام آباد غرب برگزار شد..... صفحه ۲

اصلاح دوربرگردان

کمربندی اسلام آباد غرب به سرپل ذهاب..... صفحه ۳

زنگ سپاس از معلم در اسلام آباد غرب به صدا در آمد..... صفحه ۳

اقدام های اداره میراث فرهنگی و صنایع دستی و گردشگری اسلام آباد غرب..... صفحه ۳

بازدید فرماندار اسلام آباد غرب از اداره ورزش و جوانان این شهرستان..... صفحه ۴

فعالیت مطلوب بسیج اساتید و دیگر حوزه های فرهنگی دانشگاه آزاد اسلام آباد غرب..... صفحه ۴

شهر دار حمیل در گفتگو با اطلاعات غرب کشور..... صفحه ۶

فروش فوری

یک دستگاه ساختمان ۵ طبقه در ۸ واحد کاملاً مجزا، هر واحد ۱۲۰ متر زیربنا، دارای ۲ اتاق خواب، سرویس کامل، پارکینگ پیلوت واقع در خیابان کشاورز برای انجام امور اداری مسکونی یا دفاتر وکلا و پزشکان و همچنین تعداد ۵ واحد مغازه در پاساژ کلهر به مساحت ۶ متر و ۱۲ متر با سند شش دانگ و مجزا و ۱۰ هکتار زمین کشاورزی واقع در روستای لرینی آجودانی با نازلترین قیمت به فروش می رسد.

تلفن تماس: ۰۹۱۸۵۵۴۱۲۰۹ آجودانی



برگزاری جلسه با نخبگان فرهنگی

وی انتخابات خردادماه را بسیار حساس دانست و بیان داشت: شما نخبگان باید تلاش و همت خود را برای حضور حماسی و پرشور در انتخابات به ویژه حضور رأی اولی‌ها داشته باشید. در این نشست، حاضران هم نقطه نظر خود را ارائه کردند.

ما در دنیا از هرگونه مقابله با نظام مایوس شده‌اند. بابلی افزود: روز به روز باید برای سربلندی و عزت کشور همه ما برنامه داشته باشیم و از تحریم‌ها و تهدیدها فرصت بسازیم و کشور را در مسیر هرچه بیشتر توسعه و سازندگی هدایت کنیم.

طی نشستی با حضور فرماندار اسلام‌آباد غرب از نخبگان فرهنگی این شهرستان تجلیل شد.

فرماندار اسلام‌آباد در جمع نخبگان فرهنگی گفت: امروز اقتدار نظام جمهوری اسلامی ایران از تلاش و کوشش نخبگان در همه عرصه‌ها نشأت گرفته است و دشمنان

جلسه توجیهی هیأت‌های اجرایی شهرستان اسلام‌آباد غرب برگزار شد

با حضور مدیرکل سیاسی و انتخابات استانداری فرماندار اسلام‌آباد و اعضای هیأت‌های اجرایی چهارمین دوره انتخابات شوراهای اسلامی شهر و روستا وظایف اعضای هیأت‌های اجرایی تشریح شد. در این جلسه صدراله بابلی فرماندار اسلام‌آباد

وظیفه هیأت‌های اجرایی را در انتخابات آتی بسیار حساس و مهم ارزیابی و بیان داشت: همه اعضا باید با دقت نظر امرات محوله را انجام دهند. در ادامه بهرامی مدیرکل سیاسی و انتخابات استانداری کرمانشاه آموزشهای لازم را به حاضرین ارائه کرد.



این بار روغن مدیریت را به چالش می‌کشد

این نایابی بنا بر تجربه، مقدمه بالا رفتن قیمت است. مانند داستان برنج بیست تومنی که نایاب شد و سی تومن شد و باز هم نایاب شد و چهل تومن شد و باز هم نایاب شد و پنجاه تومن شد و ... این داستان ادامه دارد تا زمانی که دیگر مردم توان خرید مواد غذایی را نداشته باشند. بعد سخنرانی‌ها شروع

خبر کوتاه و ساده بود؛ روغن نباتی نایاب شد. این خبر را مدتی است که هر چند هفته یک بار می‌شنویم. تنها در این جمله جای کلمه روغن نباتی با برنج یا چای یا گوجه یا پسته یا ... پر می‌شود و اکنون نوبت روغن است تا ثابت کند که عبارت "نایاب" شد دیگر در اقتصاد ما کلمه نایابی نیست.

گرفته شده است. یعنی به دسته بیل یارانه داده شده و به داروی بیماران سرطانی خیر و این یعنی علم اقتصاد و سیاست و ... کشک! اما داستان تنها راجع به ارز مبدأ نیست. سؤال این است که واقعا چرا روغن نایاب می‌شود؟ آیا وزارتخانه‌ای به نام بازرگانی برای این منظور تأسیس نشده است؟ آیا سازمانی به نام حمایت از مصرف‌کننده با هزاران حقوق‌بگیر وظیفه‌ای غیر از حمایت

از مصرف‌کنندگان در برابر تقلب و گرانی و ... دارد و آیا به درصد کوچکی از وظایفش عمل کرده است؟ داستان روغن هم نهایتاً با افزایش حداقل ۵۰ درصدی قیمتش تمام خواهد شد و احتمالاً پس از آن نوبت شوینده‌ها می‌رسد و این داستان ادامه دارد تا ... کاش این زمان پایان سوء مدیریت زودتر فرا برسد.

آگهی دعوت مجمع عمومی نوبت اول شرکت تعاونی اعتبار فرهنگیان شهرستان اسلام‌آباد غرب

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضای و سهامداران عضو شرکت تعاونی اعتبار فرهنگیان اسلام‌آباد غرب میرساند که جلسه مجمع عمومی نوبت اول این شرکت راس ساعت ۴ بعدازظهر روز شنبه مورخ ۱۳۹۲/۳/۱۸ در محل سالن اجتماعات فرهنگیان واقع در خیابان راه کربلا دبستان سمیه برگزار می‌گردد. لذا از کلیه اعضای دعوت بعمل می‌آید که راس ساعت و تاریخ مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانید در ضمن حضور الزامی بوده و هر عضو فقط می‌تواند وکالت یک عضو دیگر را کتبا در مجمع عهده‌دار باشد.

دستور جلسه:

- ۱- انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل هیئت مدیره برای مدت ۳ سال
- ۲- انتخاب بازرسین اصلی و علی‌البدل برای مدت یکسال
- ۳- تصویب صورت حسابهای مالی سال ۹۰ و ۹۱

مدیرعامل تعاونی اعتبار فرهنگیان
علی احمدپورنقی

مژده مژده ساختمان پزشکان امام رضا(ع)

با پزشکان متخصص جهت رفاه حال همشهریان گرامی افتتاح شد

۱- دکتر سهیل پور شهریاری

جراح و متخصص استخوان و مفاصل (ارتوپد)

۲- دکتر رضا جلیلی خشنود

جراح و متخصص مغز و اعصاب، دیسک و ستون فقرات

۳- فیزیوتراپی امام رضا(ع)

فیزیوتراپیست محمد مهدی بدری

۵۲۲۲۰۹۹

اسلام‌آباد غرب خ شهید چمران رو بروی بیمارستان امام خمینی (ره)
خیابان حر بالاتر از مطلب دکتر سهراب همتی



اصلاح دوربرگردان کمربندی اسلام آباد غرب به سرپلذهاب

عملیات اجرایی اصلاح تقاطع دوربرگردان اسلام آباد غرب به سرپلذهاب با اعتبار اولیه ۶ میلیارد ریال آغاز شد.

صدراله بابلی فرماندار اسلام آباد در این باره گفت: این پروژه با اعتبار ۶ میلیارد ریال شامل زیرسازی و آسفالت به طول ۲ کیلومتر انجام می شود.

وی افزود: در این پروژه ۲۶ هزار مترمربع در سه لایه آسفالت انجام خواهد شد.

زنگ سپاس از معلم در اسلام آباد غرب به صدا درآمد

اشاره کرد و افزود: ملت غیور کشور ما در عرصه های مختلف حماسه ساز بوده اند و امسال هم در ۲۴ خرداد حماسه سیاسی را با شکوه و عظمت خاصی به جهانیان نشان خواهند داد و با انتخاب درست و به دور از هرگونه تعصب طایفه ای و ایلی افراد شایسته و لایق ولایتمدار و متدین را انتخاب خواهند کرد. اجرای سرود و مقاله خوانی با موضوع روز معلم از دیگر برنامه های این مراسم بود.

حضور شایسته بسیج، حال و هوای خاصی به برنامه های هفته معلم امسال در شهرستان اسلام آباد غرب داد.



با حضور فرماندار و جمعی از مسئولین، زنگ سپاس از معلم در مدرسه راهنمایی دخترانه یاسمن به صدا درآمد.

در این مراسم صدرالله بابلی فرماندار اسلام آباد بیان داشت: معلمین راهبران خستگی ناپذیر و یاوران بی منت هستند که با تواضع و فروتنی تعلیم و تعلم فرزندان این خاک مقدس را به عهده دارند و همه دانش آموزان باید قدر همنشینی با این عزیزان داشته باشند.

وی در بخش دیگری از سخنان خود به انتخابات آینده شوراهای اسلامی و ریاست جمهوری



اقدام های اداره میراث فرهنگی و صنایع دستی و گردشگری اسلام آباد غرب



چه اقداماتی انجام شده؟

در ایام نوروز خوشبختانه دستگاه های متولی امر سفر و گردشگری ارتباط نزدیکی باهم داشتند و پای کار بودند و تمام امکانات جهت گردشگران اعم از هتل - مهمان پذیر - مدارس - اسکان مسافرین بر پایه چادرهای اسکان - سفره های هفت سینی مهیا بودند و آمار ورودی مسافرین نسبت به سال قبل ۱۵ درصد رشد داشته که این نشان از رضایت مندی گردشگران به این شهرستان را داشته اند و هدف ما از رضایتمندی گردشگران انگیزه خوبی برای سفرهای بعدی به این شهرستان را فراهم نموده ایم.

۹- در پایان از تمامی همشهریان عزیز که با این اداره نهایت همکاری را دارند سپاس گذاری می نمایم آثار تاریخی سند هویت ماست و وظیفه تک تک ما همشهریان عزیز است که از آن حفاظت و حراست نماییم چون میراث فرهنگی به تنهایی قادر به حفاظت آن نیست. این آثار متعلق به پدران و گذشتگان ما می باشد و وظیفه ما انتقال آن به نسل آینده می باشد پس در حفظ آن نهایت کوشش خود را بنماییم.

تهیه و تنظیم: زینب نظری فیروزه

انجام داده یا در نظر دارید انجام بدهید؟

با توجه به اینکه زندگی ماشینی شده است و تعدادی از هنرهای صنایع دستی به فراموشی سپرده شده با گسترش موزه باستان شناسی به موزه صنایع دستی و گردشگری و حتی یک بخش آن می توان به موزه جنگ تبدیل کرد و از این طریق با جذب گردشگر کمک شایانی به اقتصاد این شهرستان نمود این اداره پیشنهاد خود را چندین بار به فرمانداری اسلام آباد غرب به جهت اختصاص بودجه ساختن در حد سه طبقه ارائه نموده است که اگر این امر محقق شود ما شاهد یک موزه پر بار در شهرستان خواهیم بود.

۶- آیا آماری از حفاری های غیرمجاز دارید؟

چه اقداماتی در این زمینه انجام شده است؟

خوشبختانه با کمک انجمن های میراث فرهنگی در روستاهای دارای آثار تاریخی که عمدتاً از شوراها و دهیاران و افراد معتمد محلی هستند و با تشکیل یگان حفاظت آثار تاریخی می توان گفت این اداره با فعالیت این انجمن ها و گشت مداوم نیروهای یگان آمار حفاری غیرمجاز به صفر رسیده است.

۷- نیروی انسانی و بودجه شما و نیز تجهیزات در اختیار شما آیا کافی می باشد؟

در این زمینه باید بگویم متأسفانه این اداره قبلاً سه اداره مجزا بوده است و با ادغام به صورت یک اداره منسجم در آمده است که نیروی انسانی در بعضی از بخش ها کافی نمی باشد ولی اعتبارات از طریق دستگاه های متولی امر به این اداره اختصاص داده شده است و در بحث نیرو نیز ریزین ها صورت گرفته که ان شاء الله در حال رفع آن می باشیم.

۸- برای میزبانی شایسته و معرفی جاذبه های شهر در ایام عید و تعطیلات

غرب می گذشته است و این موفقیت ممتاز به این شهر این امتیاز را می داد تا در محل تلاقی فرهنگ های پیش از تاریخ و تاریخی سرزمین های مختلف رشد و ترقی کند پژوهش های باستان شناسی آثار مهمی را از ادوار مختلف زندگی انسان باستان را در این شهرستان شناسایی کرده است. در سال ۱۳۰۹ هجری شمسی شهر هارون آباد که در آن زمان حدود ۴۸۰۰ نفر جمعیت اولیه آن بود به شاه آباد تغییر نام یافت و این شهر یکی از مراکز ایالات بزرگ غرب کشور به نام ایل بزرگ کلهر قرار گرفت سرانجام شهر شاه آباد در سال ۱۳۵۷ مقارن با پیروزی شکوهمند و غرور آفرین انقلاب اسلامی به اسلام آباد غرب تغییر نام یافت. از آثار تاریخی به جاذبه های طبیعی و مذهبی اسلام آباد غرب می توان به موزه باستان شناسی تپه چغاگوانه آتشکده شیان - آتشکده پلنگرد - آتشکده میل میله گه - سراب شیان - قلعه شیان - روستای هدف - گردشگری هرسم - امامزاده حسن (ع) - امامزاده علی اکبر (ع) - امامزاده قاضی الکیا (ع) مجموعه سد شیان را نام برد.

۴- به نظر شما تپه چغاگوانه نمی تواند در وضعیتی بهتر از این اداره شود؟

به نظر این جناب با توجه به تخصص در زمینه آثار تاریخی تپه چغاگوانه یکی از مهمترین تپه های غرب کشور می باشد که آثار تاریخی آن به ۱۱۰۰۰ سال می رسد و هسته اصلی شهر اسلام آباد غرب بوده است اگر این تپه مورد کاوش باستان شناسی قرار بگیرد می تواند به سایت موزه تخصصی تبدیل شود و می تواند از لحاظ جذب گردشگر با تپه همگانه همدان برابری و رقابت نماید این امر با همت تمام مسئولین و تزریق اعتبارات پژوهشی به این تپه مهم جهت آزاد سازی حریم و کاوش آن که بتوان آن را سازماندهی کرد محقق گردد.

۵- برای گسترش موزه اسلام چه اقداماتی

از مهمترین کارهایی هستند که در این چند سال می توان به آنها اشاره نمود.

۳- راجع به تاریخ و میراث فرهنگی اسلام آباد غرب برای ما و خوانندگان بیشتر بگویید.

شهرستان اسلام آباد غرب با وسعتی بالغ بر ۲۰۰۰ کیلومتر مربع با جمعیتی حدود ۱۵۳۰۰۰ نفر جمعیت نزدیک به ۸/۵ درصد از وسعت و جمعیت استان را دارا می باشد و از لحاظ تاریخ تقسیمات کشوری و جمعیت دومین شهرستان استان محسوب می گردد که ارتفاع آن از سطح آبهای آزاد حدود ۱۴۰۰ متر می باشد و میزان بارندگی در آن به طور سالانه ۳۴۶/۵ میلیمتر است آب هوای معتدل، فراوانی آب و خاک حاصلخیز موجب شده است که این شهر از قدیم الایام یکی از پر بارترین مراکز کشاورزی و فرهنگی غرب کشور به شمار آید بنای اولیه شهر اسلام آباد طبق نوشته اصطخری در مسالک الممالک و حمدله مستوفی به دوران آریایی ها بر می گردند نام اولیه ای که بر آن نهاده شده است مندلی بوده است و این نام مربوط به دوره ماد تا ساسانی می باشد که با آیین اسم و با جمعیت اندکی مدتها به صورت یک محله کوچک مسکونی باقی مانده است که بعدها در دوران اسلامی این شهر هارون آباد نامیده شد و بنای آن را به هارون الرشید خلیفه عباسی (۱۴۸-۱۹۳) هجری قمری نسبت می دهند با توجه به وجود تپه چغاگوانه در مرکز شهر کنونی اسلام آباد غرب و طی کاوش های علمی باستان شناختی در سال ۱۳۴۹ هجری شمسی توسط آقای محمود کردوانی و نتایج یافته های تحقیقاتی در مرکز این شهر حاکی از آن است که این شهر باستانی در نقطه سوق الجیشی در جاده خراسان بزرگ قرار دارد این شاهراه از دوره باستان تا به امروز مسیر ارتباطی دشت های بین النهرین و خوزستان با کوه های زاگرس و فلات ایران و فراسوی آن است از آن سو جاده ارتباطی آناتولی و آذربایجان به لرستان و ناریس از نزدیکی اسلام آباد

اصغر رشنو رئیس اداره میراث فرهنگی و صنایع دستی و گردشگری اسلام آباد غرب در گفتگویی به تشریح اقدام های این اداره پرداخت. آنچه در پی می آید متن این گفتگو است:

۱- لطفاً از سوابق علمی و تجربی خود تا قبل از تصدی فعلی بگویید.

با سلام و درود به پیشگاه حضرت ولی عصر (عج) و سلام و درود به روح پرفروش و ملکوتی حضرت امام (ره) و شهدای اسلام خصوصاً شهدای انقلاب اسلامی و ۸ سال جنگ تحمیلی و آرزوی صحت و سلامتی و طول عمر با عزت و پربرتک برای مقام معظم رهبری و توفیق روزافزون برای خدمتگزاران صدیق به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران بنده اصغر رشنو دارای مدرک کارشناسی ارشد رشته فرهنگ و زبانهای باستانی می باشم که تا قبل از پست مدیریت در این شهرستان کارشناس باستان شناسی شهرستانهای قصر شیرین - گیلانغرب و سرپل ذهاب و مسئول موزه خط و کتابت کرمانشاه و کارشناس واحد پژوهشی اداره کل میراث فرهنگی و صنایع دستی و گردشگری کرمانشاه بوده ام.

۲- چه مدت است در این مسئولیت مشغول به کارید و مهم ترین کارهای انجام شده در این مدت را چه می دانید؟

بنده از تاریخ ۸۶/۸/۱ تاکنون به عنوان مسئول اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری اسلام آباد غرب مشغول به خدمت می باشم و از مهمترین کارهای انجام شده در این سه حوزه می توان به کاوش آتشکده پلنگرد - آتشکده میل میله گه - بررسی و شناسایی آثار تاریخی اسلام آباد غرب در سه فصل متوالی - تعیین حریم آثار تاریخی - تملک منازل مسکونی روستایی و شهری و تکمیل پروژه های گردشگری



صدای اسلام آباد:

لطفاً از مردم بخواهید در انتخابات پشت کسانی که قصد ایجاد ائتلافهای ایلی و قبیله‌ای دارند را خالی کنند تا بار دیگر این اتفاقها در انتخابات تکرار نشود.

مردادیان

از اعضای شورای فعلی بخواهید نتیجه ۷ سال کار خود را به مردم اعلام کنند.

شیخی

چرا این وضع در بازار پیش آمده است؟ الان نوبت روغن نباتی شده است. تا کی باید هر روز یک قلم از کالای اساسی مردم به این روز بیفتد؟

خانم.....

چرا برای تاکسی‌های مسیر میدان شهید بهشتی به مسیر بمبئی قیمت‌گذاری ثابتی انجام نمی‌شود؟ راننده‌ها از ۲۰۰ تومن کرایه می‌گیرند تا پانصد تومن.

جلیلیان

امسال قطع برق بیشتر از هر سال است. این همه خبر داده می‌شود که خودکفا شده‌ایم، ولی هر روز شاهد قطع برق در برخی نقاط هستیم.

محمدی

اداره بازرگانی و تعزیرات در این شهر چکار می‌کند. شرتی خریدم که رویش نوشته بود هزار تومن یک برچسب رویش زده بودند هزار و دویست تومن و به من فروختند هزار و پانصد تومن. این چه وضعی است، چرا کسی هم نظارت نمی‌کند؟ رضوی

بازدید فرماندار اسلام آباد غرب از اداره ورزش و جوانان این شهرستان

وی همچنین تأکید کرد: ادارات شهرستان باید در ارائه خدمات و توسعه بخش ورزش شهرستان همکاری لازم با اداره ورزش و جوانان داشته باشند. آسفالت محوطه مجموعه ورزشی شهید شهبازی، رنگ‌آمیزی سالن‌های ورزشی، احداث زمین چمن، اختصاص تایم مناسب ورزشی به ادارات، احیای زمین ورزشی شهید رستگار و رفع نواقص سالنهای ورزشی از نکاتی بود که در این بازدید مورد بررسی قرار گرفت.



فرماندار، معاون برنامه‌ریزی فرمانداری از اداره ورزش و جوانان و همچنین مجموعه ورزشی شهید شهبازی بازدید کردند و از نزدیک مسائل و مشکلات اماکن ورزشی را مورد بررسی قرار دادند.

فرماندار اسلام‌آباد در این بازدید بیان داشت: رفع مشکلات اماکن ورزشی در اولویت قرار دارد و در سالیاری اعتباراتی در جهت تعمیر و تجهیز این اماکن در کمیته برنامه‌ریزی شهرستان تخصیص خواهیم داد.



فعالیت مطلوب بسیج اساتید و دیگر حوزه‌های فرهنگی دانشگاه آزاد اسلام آباد غرب

ایثارگر و اخذ مجوز دفتر بسیج کارکنان بوده است.

ضمناً مجوز تغییر چارت دفتر فرهنگ اسلامی واحد که در آن مدیری تعریف نشده بود هم اخذ شد و اکنون مدیر این حوزه هم معرفی شده و در مرحله گرفتن استعلام از دفتر انتصابات منطقه ۱۱ دانشگاه آزاد اسلامی است.

گذشته محسوب می‌شد و هماهنگی جلسات آن نیز همانطور که در خبر آمد بر عهده دبیر بسیج اساتید آقای دکتر گلمراد مرادی بود. در اینجا لازم است اضافه شود که در طول مدت ریاست دکتر احمدی، غیر از افتتاح بسیج اساتید، تلاش‌های متعدد دیگری نیز در تقویت فعالیت‌های فرهنگی صورت گرفته که از جمله آن افتتاح دفتر ستاد شاهد و

سؤال پیش آمده بود که منظور از جلسه دوازدهم از چه تاریخی است؛ باید به اطلاع برسانیم که بسیج اساتید یکی از حوزه‌های فرهنگی این دانشگاه است که بعد از سیزده سال از حیات دانشگاه، سال گذشته به همت ریاست دانشگاه آقای دکتر احمدی آن افتتاح شد و این دوازدهمین جلسه آن در طول مدت کوتاه شروع به کار آن در یک سال

چندی پیش گزارشی توسط روابط عمومی دانشگاه منتشر شد که از تشکیل دوازدهمین جلسه بسیج اساتید در دانشگاه آزاد اسلام‌آباد غرب با حضور نماینده ولی فقیه و امام جمعه شهرستان، فرماندهی سپاه ناحیه کرمانشاه و مسئول بسیج اساتید استان خبر می‌داد. از آنجا که برای بعضی از عزیزانی که خبرهای فرهنگی دانشگاه را دنبال می‌کنند این

مجمع عمومی نوبت اول

آگهی شرکت تعاونی ۹۳۴ مشاغل فنی اسلام آباد غرب

ایجاد منطقه کارگاهی اسلام آباد - شماره ثبت ۵۷۷

با سلام

به اطلاع کلیه اعضا و سهامداران محترم شرکت تعاونی فوق می‌رساند: با توجه به این که طبق اساسنامه شرکت موضوع فعالیت آن به اتمام رسیده و دیگر هیچگونه فعالیتی در دستور کار شرکت نمی‌باشد، لذا بدینوسیله از سهامداران عضو دعوت به عمل می‌آید که در مجمع عمومی نوبت اول که در تاریخ ۱۳۹۲/۳/۲۷ روز دوشنبه ساعت ۱۰ صبح در محل حسینیه موسی بن جعفر (ع) این شهرستان برگزار می‌گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه: انحلال شرکت تعاونی با توجه به اتمام فعالیت کاری

رئیس هیئت مدیره تعاونی ۹۳۴ مشاغل فنی

با آرزوی نوفیق و سربلندی



بدینوسیله از زحمات خداپسندانه برادر بهروز جلیلیان معاون پرورشی و تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش منطقه حمیل در راه اعتلای فرهنگ و اعمال خداپسندانه و خیر و حسن برخورد با ارباب رجوع و فرهنگیان فهیم و فرهیخته کمال تقدیر و تشکر را داریم.

جمع کثیری از اهالی روستاهای: توه سرخک علیا و سفلی -

پلنگرد - باریکه نظام - هرسم

قلعه ترک - مله‌هار و باقر آباد

کرمانشاه شکار گاه محبوب پادشاهان، خلفا و امرا

* ایوب صفری

وجود جنگل‌های طبیعی، مراتع و بیشه‌زارهای کرمانشاهان، موجب گردیده تا در دوره‌های مختلف، به عنوان یکی از مناطق مهم حیات وحش به شمار آید و همین موضوع باعث جلب توجه بسیاری از شاهان و خلفا و امرا به این منطقه شده است. علاوه بر محیط زیبای دیار کرمانشاهان که بسیار در مورد آن نیز گفته شده، شکارگاه بودن آن مزید بر علت بوده تا مورخین نخستین اسلامی بنویسند: قباد از مدائن تا رود بلخ، هیچ مکانی را دلگشاستر و خوش آب و هواتر از کرمانشاه و اطراف آن نیافته است. همین شکار زیاد در کرمانشاه بوده که شکارچی معروفی چون بهرام گور (پادشاه معروف ساسانی) را به این دیار کشانده و عاقبت نیز این پادشاه ساسانی جان خود را در همین شکارگاه و در پی شکار از دست داده است. مسعود کیهان پس از آنکه می‌نویسد: «بواسطه همین حاصلخیزی فراوان و درختان مختلف، سلاطین ساسانی آن را مقر سلطنت خود قرار دادند.» به شکار کردن این شاهان در کوه‌های کرمانشاهان اشاره می‌کند. صحنه شکار که در طاق بستان به دستور خسرو پرویز حک شده است، یکی از آثار میراث فرهنگی گرانبهای ایران زمین بوده که احتمالاً گویای صحنه‌ای از شکار این شاه در شکارگاه کرمانشاه است. تا امروز نیز منطقه وسیعی از زمین‌های واقع در جنوب طاق بستان، به نام «شکارگاه خسرو پرویز» معروف است. مستوفی پس از شرح اقامت خسرو پرویز در کرمانشاه، می‌نویسد: «در صحرای آن باغ انداخته [=] و باقی چون میدانی به علفزار گذاشته و درو انواع حیوانات سر داده تا توالد و تناسل گردندی.» که اشاره دارد به ایجاد یک شکارگاه در کرمانشاهان به وسیله خسرو پرویز که از هر نوع شکار و حیوان وحشی، حداقل یک جفتی در آن بوده است و شکاربانان به از دیاد جمعیت انواع وحوش کمک می‌کرده اند. گفتنی است که پس از اسلام نیز باغ‌ها، جنگل‌ها و حیوانات وحشی کرمانشاه، شهرت خود را حفظ کرده و بسیاری از امرا و پادشاهان، در این حدود به شکار پرداخته‌اند و جالب اینجاست که مهدی خلیفه عباسی نیز قربانی دیگر این شکارگاه بوده است که همچون شهریار ساسانی، در حین شکار و در همین حوالی کشته شده است. مورخین گزارش داده‌اند که این خلیفه عباسی، در سفر شکار و در حوالی جنوب اسلام آباد غرب فعلی از اسب به پایین افتاده و جان خود را از دست داده است.

اسلام آباد غرب و ولیعهدی هارون الرشید

از جمله خلفای دیگری که مجذوب محیط طبیعی و پر از شکار کرمانشاهان شده است، هارون الرشید خلیفه عباسی است قریب به ۲۰ سال دوران جوانی و ولایتعهدی خود را در دشت‌های سرسبز و علفزارهای حدفاصل اسلام آباد غرب تا کرمانشاه ساکن بوده و دو آبادی را هم در این منطقه برای سکونت خود و اطرافیانش ایجاد کرد؛ ۱: شهر زبیدیّه (منسوب به همسرش زبیده) که بعداً و تا حمله مغول، به یکی از شهرهای مهم کرمانشاهان مبدل می‌شود. ۲: «هارون‌آباد» که در اصل یک روستای کوچک برای سکونت موقت هارون و اطرافیانش در این منطقه بوده است. این آبادی پس از آن چندان مورد توجه نبوده تا اینکه با ظهور رضاشاه و ایجاد کارخانه قند توسط وی، کم کم رو به توسعه گذاشته و نام «شاه آباد» بر آن نهاده می‌شود و با چربش بر شهر گیلانغرب، به تختگاه ایل کلهر بدل می‌شود. این شهر پس از پیروزی انقلاب اسلامی، به «اسلام آباد غرب» تغییر نام داد.

* ایوب صفری

لااقل نمونه‌ای از چگونگی زندگی و عاداتها و اخلاق آنان در دوره‌های قدیم نیز خواهد بود.»

نواحی کوهستانی و محصور غرب که غیر از شاهراه خراسان، راه ارتباطی مناسبی نیز نداشته است، از دیر باز مسکن کرد بوده و مساعدت شرایط این محیط سخت و منزوی، موجب شده است تا به دور از آشوب‌ها و آشفتگی‌های مختلفی که مهاجمین در ادوار مختلف به ایران زمین تحمیل کردند، به حفظ ملیّت، آداب و اخلاق ایرانی موفق شوند. به جرأت می‌توان گفت که بسیاری از سنن ایرانی، امروزه تنها در میان قوم کرد باقی مانده است و از آن‌جمله برخی از اعیاد و سنن زرتشتی است.

از معدود اخبار موجود در خصوص ویژگی‌های مردم ناحیه غرب ایالت جبال را قزوینی به دست داده که می‌نویسد: «اهلش معتدل المزاج و خوش صورت» هستند.

از مجموع اشارات و گریزهای تاریخی موجود، می‌توان در مجموع سه صفت را به عنوان اخلاق اجتماعی قوم کرد(و از آن‌جمله مردم کرمانشاهان قدیم) بر شمرد: الف – اجتماع به دور یک رئیس عشیره که حتی بعضاً بیگانه بوده است و اطاعت از رئیس که یک میراث تاریخی در میان این قوم به شمار می‌رود. ب- اجرای سنن ج- وجود صنوف مختلف در بین آنها.

از ویژگی‌های مهم تاریخ اجتماعی قوم کرد، زندگی مجزا و مستقل از هم بوده است. گفته شده که اگر اد یک منطقه، هیچگاه گرد هم جمع نمی‌شده‌اند، مگر برای جنگ. مردم کرد عموماً جدا از دیگران و تنها با خانواده و حداکثر عشیره خود زندگی کرده‌اند و گفته شده در یک نقطه، بیش از چند خانوار جمع نمی‌شده اند. محمد تقی خان حکیم در کتاب «گنج دانش» دربارهٔ زندگی منفرد و مستقل از اجتماع مردم کرد و عوامل و نتایج آن چنین می‌نویسد: «و این عادت در کردستان با بسبب وضع ملکی یا بجهت تعصبی که در حفظ رسوم قدیمهٔ خود دارند، در هر حال مانع جمیع جهات ترقی و اصلاح حال ایشان است. سکنهٔ این ملک از دو هزار سال پیش تا بحال بر یک قرار مانده‌اند و تغییری بحالشان راه نیافته.»

مسعودی مورخ بزرگ اسلامی در خصوص تأثیرات محیط در ایالت جبال می‌نویسد: «دیار جبال تن را خشن و سخت و فهم را کند و عقل را تباه کند و همت را بمیراند.» مسعودی همچنین مدعی است که محیط جبال «آثار بد انگیزد». قطعاً منظور این مورخ از طرح مطالب مذکور، پرداختن به مبحثی علمی در باب تأثیر اقلیم بر رفتار و اخلاق نبوده است، چرا که او در جایی دیگر به این موضوع نپرداخته و چنین منظوری را غیر از جبال در خصوص محیط جغرافیایی دیگری دنبال نکرده است. بنابر این، می‌توان این مطالب را اشاره‌ای صریح به روحیات مردم این منطقه و تحلیل مورخ از برخی ویژگی‌های مردم جبال دانست.

اشارات مسعودی(اگرچه حاوی نگاه منفی و غیر دوستانه نگارنده به دیار جبال است) اما از آن رو جالب توجه است که امروزه، تأثیرهای محیط بر رفتار و روحیات انسان اثبات گردیده است. به همین جهت، خشونت و سرسختی را باید از خصوصیات مردم کوهستان دانست و اگر چه اکثر مورخین و جغرافی نویسان از اخلاق، رفتار و روحیات مردم قدیم اخبار زیادی را نقل نکرده‌اند، اما در سایهٔ همین روش، یعنی بررسی تأثیرات اقلیم و تعمیم آن به دیگر دوره‌ها با کمک دیگر شواهد تاریخی، احتمالاً برخی از صفحات نانوشتهٔ تاریخ، نوشته شده و سکوت مورخین در گزارش رفتارهای اخلاقی، اجتماعی و روحیات مردمان پیشین، بویژه سکوت مطلق در خصوص بخش‌های مهمی از تاریخ کرمانشاه، شکسته شده و در سایهٔ علوم نوین، می‌توان امید داشت که ناگفته‌ها باز گفته شود.

علی رغم عدم اطلاع کافی از اخلاق، رفتار و سنن قدیمی مردم کرمانشاه، شواهد موجود حکایت از آن دارد که محیط جغرافیایی مردم کرد و از آن‌جمله کوهستان کرمانشاه، باگردنه‌ها و مسیرهای صعب العبور خود، موجب برخی از ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری مردم کرد، مانند گوشه‌گیری و انزواطلبی سیاسی و اجتماعی آنان شده است و در نتیجه، این قوم در طی زمانهای طولانی، کمتر از اقوام دیگر دچار تحول و تطور شده و حتی برخی محققین مدعی شده‌اند «اگر آداب قومی کردان در سده‌های اخیر ذکر شود،

اطلاعه

یک واحد مرغداری گوشتی ده هزار قطعه‌ای دارای سالنی به مساحت ۱۱۰۰ متر انبار ۱۲۰ متری ۲ اتاق کارگری یک واحد مسکونی چاه نیمه عمیق – آب لوله کشی برق سه فاز – تلفن در زمینی به مساحت ۴۰۰۰ مترمربع با سند ثبتی واقع در حومه شمالی اسلام آباد غرب روستای سرخک سنجابی به فروش می‌رسد.

حمره نصرتی

۰۹۱۸۴۷۱۵۷-۴

شکر و قدر دانے

عزیزان گرانقدر:



بانک ملت
bank mellat



عمران جعفری



کوروش سنجابی

(کارمندان وظیفه‌شناس بانک ملت)

بدین وسیله زحمات بی‌پایانتان در امر تکریم ارباب رجوع و اخلاق حسنه و حسن برخورد شما را قدر نهاده و نهایت سپاس را به شما تقدیم می‌داریم.

از طرف: مجمع امور صنفی واتحادیه‌های صنفی (کریمی)

دعوت به همکاری

به یک خانم فروشنده مسلط به کامپیوتر جهت کار در کتابفروشی حیدری واقع در میدان امام نیازمندیم.

ت: ۰۸۳۲۵۲۲۵۶ و ۰۹۱۸۳۳۲۰۱۸

شهردار حمیل در گفتگو با اطلاعات غرب کشور

اجرای قانون و رعایت حقوق شهروندی و خدمتگزاری به مردم هدف ماست



رضایت مردم و خداوند سبحان است همواره یاری کنند.

*** آیا به نظر شما حمیل به احداث یک نماد شهری مناسب نیاز ندارد؟**

شهر حمیل دارای قدمت بالایی است و دارای پتانسیلهای بالقوه - موقعیت استراتژیک - ورودی استان کرمانشاه - ارتباط جاده‌ای و مواصلاتی استانهای ایلام - خوزستان - لرستان و استعداد شهرستان شدن را در آینده می‌تواند بنوعی دارا باشد لذا با توجه به موارد ذکر شده در نظر داریم در صورت برخورداری شدن از اعتبارات کلان در ورودی و خروجی شهر ۲ میدان باسبیلی از نماد منطقه ایجاد کنیم.

*** آیا از نظرات سایر صاحب‌نظران در انجام بهتر امور یاری می‌گیرید؟**

هر مدیری برای کسب موفقیت خود در اجرای برنامه‌هایش بایستی از نظرات دیگران منجمله همکاران نیروهای، متخصص، نخبگان نیروهای جوان و تحصیلکرده دانشگاهی استفاده نماید که بنده نیز در این راستا افرادی که بتوانند ما را در امر عمران و آبادی و توسعه شهر حمیل یاری کنند صمیمانه دست یاری را بسوی آنها دراز خواهم کرد و از پیشنهاداتی که برای توسعه و عمران و آبادی شهر ارائه شود صادقانه استقبال و استفاده خواهم نمود زیرا که همه چیز را همگان دانند.

*** سخن آخر شما با خوانندگان روزنامه و نیز مردم حوزه فعالیت خودتان یعنی ساکنان شهر حمیل و احياناً سایر ادارات یا همکارانتان چیست؟**

ضمن تشکر از حوصله خوانندگان محترم روزنامه و جنابعالی که به خاطر بیان حقیقت و انتقال اخبار و دیدگاهها و نظرات خادمین مردم تلاش می‌کنید سپاسگزارم و امیدوارم در تمامی مراحل زندگی همواره موفق باشید همانطوری که ابتدا عرض کردم گسترش و توسعه هر شهری در گرو تعامل، همدلی و هماهنگی دستگاهها و همراهی شهروندان میسر و ممکن است و یک نفر به تنهایی معجزه نخواهد کرد لذا بنده از همه همکاران ادارات و شهروندان درخواستم این است که ضمن احترام اجرای قانون و رعایت حقوق شهروندی نگهداری از اموال بیت‌المال و پرهیز از اعمالی که موجب نقض قانون می‌شود و همچنین خود و دیگران را به اجرای صحیح قانون ملزم دانسته و همواره حس همکاری را در خود و دیگران بوجود آورند و شهرداری را در انجام امور یاری رسانند انشاءالله همگی این توفیق را داشته باشیم تا سربازانی صدیق برای مقام معظم رهبری و نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران باشیم.

تهیه و تنظیم: زینب نظری فیروزه

حمیل می‌باشد.

***مهمترین چالشها و مشکلات در راه خدمت‌رسانی به مردم حمیل کدامند؟**

طبعاً هر مدیری در اجرای برنامه‌های خود موانع و مشکلاتی در سر راه خود خواهد داشت. اما به نظر بنده عدم وصول به موقع اعتبارات عمرانی در قالب ملی و استانی، محدودیت درآمدی، عدم تغییر کاربری و عدم ساخت و ساز از موانعی است که می‌تواند هر شهرداری را از پیشرفت و پیشبرد اهدافش باز دارد. شهرداری حمیل نیز از این قاعده مستثنی نیست.

*** آیا زیرساختهای فعلی شهر حمیل جوابگوی توسعه و پیشرفت است؟**

شهر حمیل دارای قابلیت‌ها و پتانسیلهای بالایی است و چنانچه اعتبارات بموقع تخصیص و در اختیار شهرداری گذاشته شود برای پیشرفت هیچ مانعی را در سر راه خود نمی‌بیند همدلی و هماهنگی شهرداری با اعضای شورای اسلامی شهر در اجرای برنامه‌های شهر کاملاً ملموس و زیر ساختهای فعلی شهر نیز در گذشته با زحمات دیگر همکاران (شهرداران سابق) کاملاً زمینه پیشرفت را برای توسعه و پیشرفت داراست که امیدواریم با آغاز مدیریت ارشد جدید استان استاندار روند اعتبارات عمرانی سیر صعودی را برای شهر حمیل در برداشته باشد.

*** رابطه شما با سایر ادارات سطح شهر چگونه است؟**

به لطف خداوند کاملاً ارتباط هماهنگ و تعامل بسیار مطلوبی در سطح شهر در بین مسئولین و دستگاههای اجرایی - انتظامی و قضایی وجود دارد و بدون شک موفقیت هر مجموعه و شهری در گرو هماهنگی و تعامل دستگاهها و همراهی مردم، میسر و امکان‌پذیر خواهد بود.

*** اصلی‌ترین خواست شما از همکارانتان در شهرداری شورای شهر حمیل چیست؟**

باید صادقانه عرض کنم ضمن رضایت از همه همکاران در شهرداری و عرض خدا قوت به آنها، انتظار بنده از همکاران محترم این است که با روحیه باز و برخورد صادقانه و محبت‌آمیز توام با احترام و رعایت قانون و حقوق شهروندان به انجام اموری که به آنها محول شده است اقدام کنند و از هرگونه همکاری و کمک به مردم خوب و شریف و بی‌توقع حمیل دریغ نورزند و هر کاری را که انجام می‌دهند صرفاً برای رضای خدا باشد و همچنین اعضای شورای اسلامی قصد و نیت خود را صرفاً برای خدمت‌گزاری به مردم و رفع مشکلات آنها همواره در ذهن خود داشته و شبانه روز تلاش و کوشش کنند و همچنان شهرداری را در اجرای برنامه‌هایی که عمده‌تاً خدمت‌گزاری به مردم و در نهایت

متخصص استفاده نماید؛ بدون شک کلیه برنامه‌ها اعم از کوتاه‌مدت و بلندمدت خود به خود اجرایی و میسر خواهد شد. توسعه پارک ورودی شهر، احداث دو میدان در ورودی و خروجی شهر، نوسازی بافت‌های فرسوده، ایجاد کارگاه مشاغل فنی از برنامه‌هایی است که در کوتاه‌مدت و بلندمدت با برنامه‌ریزی و داشتن اعتبارات؛ دسترسی به آنها غیرممکن نیست. که در این راستا چنانچه مدیران ارشد استان و شهرستان برای پیشرفت و توسعه شهرهای جدید کم‌جمعیت ما را در این امر یاری نمایند قطعاً برنامه‌ها تحقق پیدا خواهد کرد.

*** وضع کادر اداری و سخت‌افزاری و بودجه چگونه است؟**

شهرداری حمیل در سال ۱۳۸۰ تاسیس شده و دارای چارت سازمانی به تعداد سیزده نفر می‌باشد و در حال حاضر با کمبود نیرو مواجه می‌باشد و عملاً سه نفر نیرو در واحدهای مالی، درآمد و امور اداری اداره می‌شود. به لحاظ نیروی فنی کاملاً در مضیقه و رتبه شهرداری نیز یک می‌باشد. و چون شهرداری‌ها موسسه درآمدزا و به نوعی خودکفا محسوب می‌شوند شهرداری حمیل بدلیل محدودیت منابع درآمدی و عدم ساخت و ساز از وضع مناسبی برخوردار نیست و باید به شهرداری‌های جدیدالتاسیس مسئولین استان و شهرستان در خصوص تخصیص اعتبارات عمرانی توجه بیشتری نمایند تا بتوان خواسته‌های به حق مردم را برآورده ساخت.

*** همکاری شما با شورای اسلامی شهر حمیل تاکنون چگونه بوده است؟**

بایستی صادقانه عرض کنم از بدو ورود این جانب به شهرداری حمیل کلیه اعضای محترم شورای اسلامی شهر حمایت‌های ویژه خود را از بنده برای خدمت‌گزاری به مردم خوب و شریف منطقه و دستیابی به اهداف و برنامه‌های مشترک شهرداری و شورای اسلامی شهر کاملاً همراهی داشته‌اند و هر پیشنهادی را که به شورا ارائه داده‌ام مورد حمایت و نهایتاً مصوب کرده‌اند که در این جا باید از همکاری و همراهی صادقانه اعضای شورای اسلامی تشکر و قدردانی کنم.

*** به نظر شما مهمترین نیازهای شهر حمیل کدامند؟**

احداث دو میدان در ورودی و خروجی شهر، توسعه پارک ولایت، احداث جایگاه سوخت سی‌ان‌جی، توسعه و عمران شهری، نوسازی و بازسازی بافتهای فرسوده، ایجاد کارگاه مشاغل فنی برای آینده، آسفالت ورودی شهر، ایجاد شبکه فاضلاب شهری، بهره‌مندی مردم از نعمت گاز شهری، توسعه فضاهای ورزشی و احداث ساختمان شهرداری از جمله نیازهای شهر

شهردار حمیل در گفتگو با خبرنگار اطلاعات هدف قلبی خود را در انجام مسئولیت‌ها، اجرای قانون و رعایت حقوق شهروندی و خدمتگزاری به مردم خواند. متن گفتگو را در پی می‌خوانید.

*** لطفاً در آغاز ضمن معرفی خود شمه‌ای از سوابق اجرایی و علمی خود را برای ما و خوانندگان بازگو کنید.**

باسلام و عرض ادب خدمت جنابعالی و همکاران محترم‌تان و همچنین مردم خوب و شریف و ولایت‌مدار شهر حمیل. بنده علیرضا قنبرپور متولد شهر اسلام‌آباد غرب دارای مدرک کارشناسی در رشته حقوق و کارمند وزارت کشور می‌باشم. خدمتم را در سال ۱۳۷۰ در شهرستان قصرشیرین آغاز و بعد از آن در استانداری کرمانشاه در امور اتباع مهاجرین خارجی مشغول به خدمت شدم. سپس به بخش‌داری حمیل و بعد از آن بخش‌دار مرکزی و معاون فرمانداری شهرستان اندیمشک شدم. سپس به‌عنوان معاون فرماندار در شهرستان دالاهو ادامه خدمت دادم و بعد از آن هم در فرمانداری اسلام‌آباد غرب به‌عنوان کارشناس امور سیاسی و اجتماعی و مدتی نیز مسئولیت اداری - مالی فرمانداری اسلام‌آباد را به‌عهده داشتم و به پیشنهاد اعضای شورای اسلامی حمیل و با حکم استاندار به‌عنوان خدمت‌گزار تحت عنوان شهردار در خدمت مردم شریف و بزرگوار شهر حمیل هستم.

*** مهمترین شعار و هدف شما در زمان تصدی این پست چه بود؟**

اعتقاد راسخ به اجرای قانون، رعایت حقوق شهروندی و خدمت‌گزاری به مردم و هدف عمده بنده ایجاد بستر مناسب برای توسعه، عمران و آبادی شهر حمیل است که ان‌شاءالله با یاری خداوند و هم‌فکری اعضای محترم شورای اسلامی شهر و همراهی مردم حمیل بتوانیم به این مهم دست یابیم.

*** مهمترین کارهایی که در زمان تصدی شهرداری حمیل انجام داده‌اید را معرفی کنید.**

باتوجه به اینکه مدت کوتاهی است که سعادت و افتخار خدمت‌گزاری به مردم شریف حمیل نصیب گردیده و از طرفی باتوجه به عدم وصول اعتبارات عمرانی در سال ۱۳۹۱ و محدودیت درآمد، پروژه‌ها و برنامه‌هایی را که پیشنهاد شده و مدنظر بود عملاً شروع نشده. اما برنامه‌هایی چون توسعه پارک ورودی، احداث پارکینگ شبانه‌روزی، تغییر کاربری زمینهای کشاورزی به مسکونی و تجاری، بافت‌های فرسوده، احداث میدان در ورودی و خروجی شهر، ایجاد کارگاه‌های مشاغل فنی در خارج از شهر جزء اولویتهای اصلی کار اینجانب می‌باشد و می‌توان به مواردی چون جلوگیری از ساخت و سازهای غیرقانونی و بدون هماهنگی با شهرداری در این مدت و نشست با تعدادی از مالکین جهت موافقت و مصالحه با شهرداری درخصوص تغییر کاربری زمین‌های کشاورزی و تبدیل آن به مسکونی و تجاری در محدوده شهر که نتیجه مطلوبی نیز ان‌شاءالله خواهد داشت اشاره نمود.

*** برنامه‌های کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت شما در شهرداری حمیل چیست؟**

گسترش و توسعه هر شهری در گرو تعامل، همدلی و هماهنگی دستگاه‌های اجرایی و همراهی شهروندان خواهد بود. چنانچه هر مدیری شناخت صحیح از منطقه داشته باشد و از همه استعدادها و پتانسیل‌ها و از تجارب همکاران و نیروهای





احد ناصری

شهر خوب شهر وند خوب

می‌گویند روزی سقراط حکیم بر دروازه شهری نشسته بود. شخصی به او رسید و گفت: من ساکن فلان شهر هستم و پس از سال‌ها تصمیم گرفته‌ام شهر خودم را عوض کنم و به شهر دیگری کوچ کنم به نظر شما این شهر برای مهاجرت چگونه شهری است؟

سقراط از آن شخص می‌پرسد: اهالی شهر شما چگونه مردمی هستند؟

او می‌گوید: مردمی هستند بدبین و زورگو که در امانت خیانت می‌کنند و نسبت به هم نامهربان و بیگانه هستند.

سقراط می‌گوید: اهالی این شهر نیز چنین مردمی هستند و آن شخص را از مهاجرت به آن شهر منع می‌کند. در روزهای بعد که سقراط در همان محل نشسته بود شخص دیگری به سقراط مراجعه می‌کند و می‌گوید علاقمند است که به این شهر مهاجرت کند. سقراط می‌پرسد: به نظرت اهالی شهر خودت چگونه مردمی هستند؟

آن شخص می‌گوید: مردمی صمیمی، مهربان، امانتدار

و با دیانت. سقراط می‌گوید: اهالی این شهر هم این گونه‌اند و آن شخص را تشویق می‌کند که به آن شهر مهاجرت کند.

رفتارها و نگرش‌های هر شهروندی در سرنوشت آن شهر دخالت دارد. شهروندی که خود را عضوی از خانواده بزرگ شهری می‌داند و تلاش می‌کند همواره وظایف شهروندی را به خوبی انجام دهد باعث می‌شود رفتارهای شهروندی و اجتماعی شده در دیگران نیز پرورش یابد. مطالعات نشان می‌دهد که شهروندان مسئولیت‌پذیر و آشنا به حقوق شهروندی خود به خود به وجود نمی‌آید، بلکه در اثر آموزش مهارت‌های زندگی جمعی و تحت آشنایی با فرهنگ شهرنشینی اهالی می‌آموزند، چگونه در یک شهر زندگی کنند، چگونه حریم خصوصی دیگران را محترم بشمارند و در نهایت چگونه در اداره یک شهر مشارکت کنند.

شهر خوب یافتنی نیست، بلکه ساختنی است. شهر خوب را شهروندان خوب می‌سازند، در حالی که خود نیز به همراه آن ساخته می‌شوند.

«شهر بهشت» وقتی شهرمان را این گونه نام‌گذاری می‌کنیم، به دنبال چه هستیم؟ اگر بخواهیم کوتاه و رسمی پاسخ دهیم، جواب این است: تقویت هویت شهری، ایجاد احساس تعلق خاطر شهروندان به شهر اسلام‌آباد غرب، افزایش همبستگی اجتماعی و مشارکت‌پذیری شهروندان اسلام‌آباد غرب در حوزه مدیریت شهری و ... اما تک‌تک این واژه‌ها نیاز به توضیح دارد. بیایید یک بار دیگر این سؤال را با خود مرور کنیم: چرا شهر بهشت؟

روح جمعی شهر، وقتی از هویت شهر سخن می‌گوییم از چیزی صحبت می‌کنیم که لزوماً در ظاهر و شکل شهر وجود ندارد، بلکه در شاکله شهر نمود پیدا می‌کند. هویت شهر، با شکل شهر تفاوت‌های اساسی دارد. شهرهای زیبایی داریم که ممکن است هیچ عامل هویتی در آن دیده نشود یا برعکس، شهری وجود داشته باشد که در نگاه اول، سیمایی بسیار زشت و آشفته داشته باشد مثل اسلام‌آباد غرب، ولی همبستگی‌های اجتماعی، یاری‌ها و کمک‌ها، فرهنگ و رسوم حسنه آن، شکل‌های زیبا برای آن شهر بسازد.

هویت شهر در پس ظاهر و در واقع در بطن شهر نهفته و ممکن است، هیچ ربطی به شکل و ظاهر شهر نداشته باشد.

هرچند با نگاهی عمیق‌تر، هویت تثبیت یافته در یک شهر می‌تواند در درازمدت آثار خود را بر شکل و ساختار ظاهری شهرسازی و شهرنشینی نیز بگذارد؛ اما به هرحال زیبایی و زشتی شهر دلیل موجهی برای با هویت بودن شهر نیست. بحث درباره هویت شهری این است که داخل شهر چه می‌گذرد و چه هنجارها و رفتارهایی در شهر به وقوع می‌پیوندد.

اکنون با نگاهی دقیق‌تر می‌توان به این اندیشید که عناصر تشکیل دهنده هویت شهر چیست و این عوامل

چه تأثیری بر همدیگر دارند؟ اولین نکته ای که باید بدانیم آن است که ارتباط بین عوامل هویت دهنده شهر ارتباطی دوسویه است. شهر بدون عامل انسانی مفهوم ندارد. اگر در شهری، شهروند وجود نداشته باشد، آنجا شهر نیست. بنابراین وقتی از شهر صحبت می‌کنیم، صحبت از تعاملات انسانی است.

تعاملات انسان با انسان، انسان با محیط و انسان باشهر. به همین دلیل عوامل تشکیل دهنده هویت شهر، همان عناصر شکل‌دهنده به هویت انسان است.

محورهای شناخت و تعمیق هویت شهری

براساس تعریفی که از هویت شهری به دست آمد، برای تقویت هویت شهر اسلام‌آباد غرب باید با نگاهی به خصایص ویژه فرهنگی و مکانی اسلام‌آباد غرب، محورهای زیر در دستور کاری کسانی قرار گیرد که درصدد شناخت و تعمیق هویت شهری اسلام‌آباد غرب‌اند.

❖تأثیرگذاری فرهنگ گذشت و ایثار بر فرهنگ و هویت شهری اسلام‌آباد غرب

❖بازشناسی رویدادها و حوادث تاریخی شهر و همچنین بازشناسی شخصیت‌ها و چهره‌های اثرگذار در تاریخ شهر اسلام‌آباد غرب

❖بررسی لهجه و زبان، آیین‌ها، آداب و رسوم، بازی‌های بومی و مراسم‌های سنتی و اصیل اسلام‌آباد غرب

❖شناساندن بافت‌ها و فضاهای طبیعی و دیدنی شهر

❖اهتمام به آموزش شهروندان و آشنایی آنها با هویت تاریخی شهر و محلات مختلف

❖ایجاد عناصر فرهنگی در شهر و محلات و توجه به عناصر دیگر تشکیل دهنده هویت شهر از جمله نما و منظره شهری

❖گسترش گردشگری و استفاده از پتانسیل‌ها و ظرفیت‌های شهر با ایجاد زیرساخت‌ها و تأسیسات مورد نیاز خصوصاً ساخت هتل، سینما، فضای سبز، پارک و غیره

به نظر شما با چه نشانه‌هایی شهر اسلام‌آباد غرب تعریف و از روستا جدا می‌شود؟ تراکم جمعیت و تراکم فضایی (ساخت خیابانها، جدول، بلوار، نهادهای اداری و سایر موارد) دو نقطه کلیدی برای شناخت شهر است.

پیامد رسیدن به این تعریف، شکل‌گیری معانی اجتماعی در فضای شهری است و از این طریق فضای شهری و ساختمان‌ها صورت اجتماعی پیدا می‌کنند.

بخشی از بحران بی‌هویتی در معماری شهری اسلام‌آباد غرب به خاطر نبود الزام‌های نوسازی است. در شهرسازی یک وضع مطلوب و یک واقعیت اجتماعی که در عمل اجتماعی رخ می‌دهد، وجود دارد. متأسفانه در رابطه با اسلام‌آباد غرب واقعیت اجتماعی به گونه‌ای است که در عمل بافت شهری بیشتر همانند یک روستا می‌ماند تا یک شهر! و این چیزی است که باید آن را بپذیریم.

شهر تصویری از اراده اجتماعی شهروندان و دیدگاه‌های فکری و فرهنگی آن‌ها را منعکس می‌کند. معانی نهفته اجتماعی و سبک‌های زندگی که رخ می‌نماید و ممکن است از مدل ذهنی ما فاصله داشته باشد. فعالان اجتماعی و مسئولان دوست دارند، مردم سبک زندگی و روابطی در چارچوب قواعد دینی داشته باشند ولی در عمل اجتماعی چیزهای دیگری می‌بینیم که در الگوی پوشش و مصرف خود را نشان می‌دهد.

فرهنگ را می‌توان به دو بخش رسمی و غیررسمی تقسیم کرد. فرهنگ رسمی آن چیزی است که می‌خواهیم باشیم و از طریق رسانه‌ها و مسئولان آن را تبلیغ می‌کنیم، اما فرهنگ غیررسمی آن چیزی است که هست و خود

را در قالب زندگی فرهنگی نشان می‌دهد.

در این قسمت با عباراتی کنایه‌ای مسئولیت خود و شهروندان اسلام‌آباد غرب را در قبال بهبود وضع شهر بیان می‌کنیم که باشد تا همه ما درصدی از این وظایف خود را در قبال شهر اسلام‌آباد غرب انجام بدهیم.

چه کسی مسئول است؟

مهمان مهمی داشتیم که از من خواست او را در شهر خودم بگردانم. برای اولین‌بار بود که چاله‌هایی را می‌دیدم که در خیابان‌های اسلام‌آباد غرب متبلور بود . مصالح ساختمانی که در پیاده‌روها ریخته است و راننده‌ها که ماشین خود را دوبله پارک کرده و رفته‌اند. انگار که مسئول همه این مشکلات خودم باشم، ذره‌ذره پیش مهمانم آب می‌شدم. شاید بگویید از قصد غرض‌ورزی یا خدا نکرده دشمنی با کسانی این حرف را می‌زنم، اگر حرفم را باور ندارید مهمان عزیزتان را در شهر بگردانید. ببینید شهر شما باعث افتخارتان است یا خدای نکرده...

دیر هنگام بود. شهروندی از پنجره خانه خود بیرون از خانه را تماشا می‌کرد. احساس کرد در آن دور دورها آتشی روشن است و دودی از آن آتش بلند است.

او به این قضیه بی‌تفاوت شد و رفت خوابید. در حالی که صبح آن روز خود و خانواده‌اش به علت سوختگی شدید راهی بیمارستان شده بودند. آتش به خانه آنها نیز سرایت کرده بود. هدف شما اگر زندگی است به فکر شهرتان باشید، چون ۲۴ ساعته در آن حضور دارید. لذا من می‌گویم؛ هدف ما اگر فقط زنده بودن است، در میان انبوه زباله‌ها، لجن‌ها و چاله چوله‌ها هم می‌توان زنده ماند. متفکران صاحبان خرد و دست‌اندرکاران هرشهری مغز آن شهر هستند.

جامعه‌شناسی گفت: روی آرزوها و امیال شهروندان کار کن. شهروندانی که فقط امروز را می‌بینند، در حوزه امروز حبس می‌شوند. شهروندانی که فقط خودشان را می‌بینند، شهر را به خانه خودشان می‌آورند و شهروندانی که شهرشان را می‌بینند، سرنوشت خانه را به سرنوشت شهر گره می‌زنند.

مدیریت هیجان

در زندگی روزمره خود همواره با حوادث و اتفاقات مختلفی مواجه شده یا از وقوع آنها مطلع می‌شویم که هر یک احساسات یا هیجاناتی را در ما پدید می‌آورند که به طور یقین در شکل دادن رفتارهای ما تأثیر گذارست. به عنوان مثال: وقتی خوشحال هستیم به معنی آن است که اتفاق خوبی را پشت سر گذاشته‌ایم، یا هنگامی که غمگین هستیم، احتمالاً حادثه ناگواری پیش آمده است.

همه هیجانات و احساسات ما تجربه‌های درونی هستند که هنگام بروز رخدادها حس می‌کنیم مانند خشم، عصبانیت، عشق و محبت، تنفر، امید، یاس، غم، شادی، ترس، نگران و ...

از ویژگی پاسخ‌های هیجانی آن است که سریع‌تر از پاسخ‌های عقلی عمل می‌کند، ولی از دقت برخوردار نیست.

تعریف هیجان:

هیجان در زبان فارسی کلمه‌ای است که بیشتر برای بیان احساسات و حالات پرشور و پرانرژی به کار می‌رود؛ ولی از نظر روانشناختی بیان تمام حالات احساسی و روانی مثبت و منفی را در برمی‌گیرد. از نظر ویلیام جیمز، هیجان، تغییرات جسمی و روانی که مستقیماً به دنبال ادراک یک واقعیت تحریک‌کننده حاصل می‌شود.

کارکردهای هیجانات:

❖ به زندگی تحرک و روح می‌بخشد.
❖ موجب همبستگی بیشتر ما و دیگران می‌شود.
❖ پایه و اساس هنر و خلق آثار هنری می‌شود.
❖ می‌تواند موجب تولید، یا اتلاف نیرو و انرژی شود.
❖ این توانایی بالقوه را دارد که به اعمال کمک‌کننده یا آسیب‌زننده منجر شود.

مدیریت هیجانات (هوش هیجانی) چیست؟
مهارت مدیریت هیجانات، فرد را قادر می‌سازد هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص داده و نحوه تأثیر آنها را بر رفتار بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد. امروزه افراد را به میزانی که قادر باشند از هیجانات به نفع خود استفاده کنند، دارای هوش هیجانی می‌دانند.

اهمیت مدیریت هیجانات (هوش هیجانی)

برخورداری از هوش هیجانی موجب می‌شود که:

– در موقعیت‌های تهدیدکننده و خطرناک رفتار

شنبه ۲۱ اردیبهشت ۱۳۹۲ضمیمه شماره ۲۵۵۸۸

به نظر شما شهروندان عزیز گرامی ! شعار ما، شعار شهروندان کدام یک از شهر زیر می‌تواند باشد و چه زمانی و چگونه می‌توانیم این شعار را عملی کنیم؟
یکی اینکه اول من، دوم شهر من، سوم کشور من شعار شهروندان شهر دیگر این بود: اول کشور من، بعد شهر من، سوم من، وقتی وارد شهر اول می‌شدی متوجه می‌شدی همه به فکر خودشان هستند که در حالی که همه از وضعیت موجود شهر به تنگ آمده بودند چون احساس می‌کردند شهر آنها یک جهنم است و کسی دیگر به فکر شهر و کشور نبود.

اجازه می‌خواهم یک مطلبی را به صورت کاملاً جدی برای شما عزیزان بیان کنم؛ در گذشته چنین استنباط می‌شد که شهردار است که یک شهر را کنترل و هدایت می‌کند، اما در طول چند سال اخیر، این نحوه تفکر به وجود آمده است که آشنایی شهروندان به حقوق و وظایف شهروندی است که باعث خودکنترلی و شهر کنترلی می‌شود. هرچه شهروندان با حقوق خود بیشتر آشنا باشند و نسبت به انجام وظایف شهروندی بیشتر بکشند، آن شهر آبادتر، زیباتر و در نهایت برای زندگی سالمتر خواهد بود. حالا من از شما می‌پرسم ما چگونه می‌توانیم خود کنترل و شهر کنترل باشیم؟ می‌پرسید: چگونه بدانم که شهری برای زندگی مناسب است؟

می‌گفتم: از رضایت شهروندان

می‌پرسید: چگونه بدانم که شهری در حال پیشرفت است؟

می‌گفتم: از درایت شهروندان

می‌پرسید؟ چگونه بدانم که شهری مورد رحمت خداوند است؟

می‌گفتم: از صداقت شهروندان

می‌پرسید: چگونه بدانم شهری شورای شهر خوبی دارد؟

می‌گفتم: از هدایت شهروندان

می‌پرسید: چگونه بدانم شهری جوانان موفقی تربیت می‌کند؟

می‌گفتم: از حمایت شهروندان



مناسبی را از خود بروز دهیم مانند داد کشیدن کودکی که در معرض دزدیده شدن قرار گرفته است.

– حس مسئولیت‌پذیری را در ما افزایش می‌دهد.

توصیه‌هایی برای افزایش مدیریت هیجانات:

– در مورد احساسات و هیجانات خود اطلاعات عینی‌تری پیدا کنیم.

هیجانها را مانند میهمان خود عزیز بداریم، ولی به آنها اجازه ندهیم هر کاری که دوست دارند انجام دهند.

سعی کنیم بر هیجانات مثبت و مطلوب خود مانند شادی، عشق، همدلی و ... بیفزاییم.

– ضمن به وجود آوردن محیط امن و آرامش بخش، درباره احساسات به راحتی صحبت کنیم و صداقت هیجانی را از طریق عشق بدون قید و شرط تشویق کنیم.

– به جای نامگذاری افراد با صفات گوناگون (دست و پا چلفتی، دیوانه و ترسو) احساسات آنان را بیان کنیم.

– برای شناخت بهتر احساسات دیگران از دستور دادن، توهین و قضاوت و نصیحت و تهدید کردن پرهیز و با گوش دادن به آنان و دقیق شدن به زبان بدن (حالات و حرکات اعضای بدن و صورت) احساسات آنان را شناسایی کنیم.

– در هیجانات مثبت و منفی یکدیگر سهیم شویم.

نکته:

به یاد داشته باشیم که بزه، جرم و جنایت، از احساس ناکامی، احساس تحت کنترل بودن و احساس مغبون شدن به وجود می‌آید و اسلحه و چاقو، آتش و سنگ و یا موادمخدر، جانشین محروم بودن می‌شود. کسانی که مورد احترام قرار می‌گیرند نیازی به اسلحه و چاقو برای قدرتمند شدن و یا سیگار برای احساس بزرگی و قدرت ندارند.

پس بیاییم با تکریم، محبت و مهرورزی هیجانات منفی را به مثبت تبدیل کنیم.

منوچهر فرخی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت کشور
استانداری کرمانشاه

آگهی استخدای شهرداریهای استان کرمانشاه

به اطلاع عزیزان متقاضی استخدام می‌رساند در نظر است آزمون استخدامی شهرداریهای استان کرمانشاه با چند استان دیگر به صورت همزمان برگزار شود، لذا متقاضیان محترم می‌توانند برای ثبت‌نام از تاریخ ۱۳۹۲/۲/۲۲ لغایت ۱۳۹۲/۲/۲۶ به آدرس ذیل مراجعه و با توجه به توضیحات داده شده نسبت به ثبت نام اقدام کنند.

www.sanjesh.org

در ضمن شماره تلفن‌های

۸۲۳۸۲۷۵-۸۲۵۳۸۰۶-۸۲۵۴۴۴۰

نسبت به پاسخگویی داوطلبان در ساعات اداری
آمادگی لازم را دارند.

شهرداری اسلام آباد غرب